



日曜	献立名 (☺は地産地消の目印です!)			主な材料名 (下線は八王子産を使用予定)						栄養価	
	主食	飲み物	主菜・副菜など	血や肉のもと(赤)		熱や力になるもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		エネルギー	たんぱく質
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他		
10木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐☺ ポップビーンズ 中華スープ	豆腐,豚肉 赤みそ 大豆 鶏肉	青のり わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	油 ごま油	にんじん にら チンゲン菜	ながねぎ,たまねぎ しょうが,にんにく しいたけ,えのきたけ	798kcal	33.3g
11金	ごはん	牛乳	豚と新玉のしょうが焼き 野菜のおかか和え☺ 田舎汁☺	豚肉 かつおぶし粉 鶏肉,生揚げ みそ	牛乳	米 さとう じゃがいも	油	こまつな にんじん	しょうが,たまねぎ もやし,ごぼう だいこん,こんにやく	838kcal	31g
14月	ごはん	牛乳	豚キムチ☺ ツナとキャベツのサラダ☺ くずきりスープ☺ 黄桃缶	豚肉 ツナ 鶏肉	牛乳	米 でんぷん さとう くずきり	油 ごま油 ごま	にら にんじん	にんにく,キムチ漬け しょうが,たまねぎ,キャベツ ながねぎ,もやし,しいたけ きゅうり,コーン,だいこん たけのこ,はくさい,黄桃缶	762kcal	25g
15火	たけのこ ごはん	牛乳	さばのおろしソース☺ 野菜の彩り和え☺ かぶのみそ汁☺	鶏肉,油揚げ さば かつおぶし粉 豆腐,みそ	わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	油	こまつな にんじん	たけのこ,だいこん しょうが,もやし かぶ,ながねぎ えのきたけ	847kcal	35.6g
16水	あんかけ☺ やきそば	牛乳	青のりポテト コーンと卵のスープ りんご缶	豚肉 卵	青のり 牛乳	中華めん でんぷん ポテト	油 ごま油	にんじん にら	たけのこ,たまねぎ キャベツ,もやし,しいたけ にんにく,しょうが,コーン クリームコーン,りんご缶	821kcal	29.1g
17木	ポークカレー☺ ライス	牛乳	コールスロー☺ フルーツヨーグルト	豚肉	ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	にんじん	たまねぎ,にんにく しょうが,キャベツ コーン フルーツミックス缶	816kcal	21.7g
18金	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ きゅうりとかぶの南蛮漬け☺ 豚と豆の角煮風 かきたま汁☺	豚肉 大豆 卵 豆腐	ししゃも 青のり 牛乳	米 小麦粉 コーンスターチ さとう でんぷん	油 ごま油	にんじん こまつな	きゅうり,かぶ しょうが たまねぎ	779kcal	31g
21月	ごはん	牛乳	ひじきと豆腐のハンバーグ キャベツのからし和え☺ 呉汁☺ 果物(清見オレンジ)	豆腐,豚肉 卵,かまぼこ 大豆,油揚げ みそ	ひじき 牛乳	米 パン粉 さとう でんぷん	油	チンゲン菜 にんじん こまつな	たまねぎ,キャベツ だいこん,ながねぎ 清見オレンジ	785kcal	32.9g
22火	コッペパン	牛乳	チキンのハーブ焼き ポテトカルボナーラ ミネストローネ☺ 果物(デコポン)	鶏肉 ベーコン	生クリーム 牛乳 スキムミルク チーズ	コッペパン じゃがいも マカロニ	オリーブ油 油	にんじん トマト	セロリ,にんにく グリーンピース たまねぎ,キャベツ デコポン	772kcal	36.9g
23水	赤米ごはん	牛乳	鯖の甘辛竜田揚げ 五目さんぴら 春のすまし汁☺ 果物(はるか)	さわら さつま揚げ 型抜きかまぼこ 豆腐	わかめ 牛乳	米,もち米 赤米 でんぷん さとう	油 ごま油	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが,にんにく ごぼう,れんこん えのきたけ,こんにやく ながねぎ,はるか	769kcal	31.9g
24木	ビビンバ☺	牛乳	チンゲン菜と卵のスープ 果物(いちご)	豚肉 卵 豆腐	わかめ 粉寒天 牛乳	米 さとう でんぷん	ごま油 ごま	にんじん こまつな チンゲン菜	にんにく,しょうが 切干しだいこん,もやし しめじ,いちご	770kcal	25.3g
25金	かてめし	牛乳	桑都焼き☺ ごま和え☺ すまし汁☺ 果物(清見オレンジ)	鶏肉 油揚げ さごち みそ,豆腐	わかめ 牛乳	米 さとう	油 マヨネーズ ごま	にんじん さやいんげん こまつな 桑の葉	しょうが,しめじ キャベツ,えのきたけ ながねぎ,清見オレンジ	774kcal	36.4g
28月	八王子 ナポリタン☺	牛乳	大根のフレンチサラダ☺ オレンジポンチ	ベーコン ウィンナー みそ	牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油	ピーマン にんじん	にんにく,たまねぎ キャベツ,だいこん きゅうり フルーツミックス缶 オレンジジュース	800kcal	24.8g
30水	ごはん	牛乳	いかのネギ塩焼き☺ じゃこキャベツ☺ 肉じゃが 果物(デコポン)	いか 豚肉	ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも さとう	ごま油 ごま 油	こまつな にんじん さやいんげん	しょうが,にんにく ながねぎ,キャベツ たまねぎ,こんにやく デコポン	752kcal	36g

※ 献立は、食材の入荷状況等により、変更することがあります。ご了承ください。

※ 毎月の献立予定表と献立の材料名が記入してある詳細献立表は、八王子市のHPに公開しますので御覧ください。
八王子市HPトップ > 暮らしの情報 > 教育・生涯学習・スポーツ > 学校教育 > 学校給食・食育 > 学校給食センター はちっこキッチン



給食センター インスタグラム →→→
毎日、給食の写真、できるまで動画を配信!
ぜひご覧ください☆



HACHIKKO_MOTOYOKO

クロームブック
八王子市GIGAスクール情報ポータル
サイトに食育ページができました!

食育メモや調理動画など、学習の
役に立つ食育情報が満載です!
お家でも学校でも、ぜひご覧ください!

はちっこルーム

このアイコンが
目印★

掲載場所: 八王子市GIGAスクール情報ポータル→はちっこルーム→食育