



2025年 5月

献立予定表



八王子市立

中学校

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	
1木	ドライカレー	牛乳	はち大根のフレンチサラダ☺ フルーツ缶	豚肉,ツナ	牛乳	米 小麦粉 さとう	油,バター オリーブ油	にんじん	たまねぎ,グリーンピース レーズン,にんにく, しょうが,だいこん, きゅうり, フルーツミックス缶	782kcal 24.6g
2金	赤米ごはん	牛乳	鯖のみそ焼き 筍の筑前煮 端午のすまし汁☺ 果物(デコボン) 端午の節句	さわら,みそ,鶏肉 焼き竹輪 かまぼこ,豆腐	わかめ 牛乳	米,もち米, 赤米,さとう じゃがいも	油	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが,ごぼう,こんにゃく たけのこ,えのきたけ ながねぎ,デコボン	798kcal 38.1g
7水	ジャージャー麺☺	牛乳	青のりポテト わかめスープ	豚肉,みそ,豆腐 干しほたて貝柱	青のり わかめ 牛乳	中華めん さとう フレンチポテト	油 ごま	にんじん	にんにく,しょうが たまねぎ,ながねぎ たけのこ,干しいたけ もやし,きゅうり コーン,えのきたけ	803kcal 29.7g
8木	ごはん	牛乳	ホキのごまがらめ 春キャベツの彩り和え☺ 呉汁☺ 果物(清見オレンジ)	ホキ かつおぶし粉 豚肉,大豆,油揚げ 豆腐,みそ	牛乳	米 でんぱん さとう	油 ごま	こまつな にんじん	しょうが,キャベツ, だいこん,ながねぎ 清見オレンジ	802kcal 35.4g
9金	ルーローハン (魯肉飯)	牛乳	タンファータン(蛋花湯)☺ リャンバンドンフェン(春雨サラダ)☺ 台湾・高雄のパイナップルコンポート	豚肉,卵, 鶏肉 ロースハム	牛乳	米,さとう でんぱん はるさめ	ごま油 ごま	チンゲン菜 にんじん こまつな	しょうが,だいこん, たまねぎ,キャベツ,もやし にんにく パイナップル	871kcal 31.7g
12月	ごはん	牛乳	ししゃものカレー天 五目きんぴら かぶのみそ汁☺ 果物(デコボン)	卵,さつま揚げ 油揚げ,みそ	ししゃも わかめ 牛乳	米 小麦粉 さとう	油 ごま油	にんじん さやいんげん	ごぼう,糸こんにゃく れんこん,かぶ,キャベツ ながねぎ,デコボン	762kcal 26.5g
13火	カレーピラフ	牛乳	豆腐ハンバーグ ABCスープ☺ ヨーグルトのピーチソースかけ 市長の元気 応援メニュー☺	鶏肉,豆腐,豚肉 ベーコン 干しほたて貝柱	牛乳 ヨーグルト	米,パン粉 マカロニ,さとう	油	にんじん トマト	しょうが,だいこん, たまねぎ,キャベツ,もやし にんにく パイナップル	809kcal 31.6g
14水	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 豚汁☺ くだもの(りんご缶) 中学生が考えた バランス献立	鮭,大豆,油揚げ 豚肉,豆腐,みそ	ひじき 牛乳	米 さとう	油	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう,だいこん しめじ,ながねぎ こんにゃく,りんご(缶詰)	830kcal 40.2g
15木	食パン	牛乳	手作り苺ジャム ポークビーンズ☺ ブロッコリーのサラダ☺	大豆,豚肉	牛乳	食パン,さとう じゃがいも 小麦粉	油,バター オリーブ油	にんじん ブロッコリー	いちご,レモン,たまねぎ グリーンピース,キャベツ コーン,きゅうり	886kcal 33.2g
16金	ごはん	牛乳	四川豆腐☺ 大豆の揚げ煮 トマトと卵のスープ☺	豆腐,豚肉 大豆,鶏肉 卵	青のり わかめ 牛乳	米 さとう でんぱん	油,ごま油 ごま	にんじん チンゲン菜 トマト	にんにく,しょうが ながねぎ,たけのこ 干しいたけ,たまねぎ	780kcal 31.5g
19月	ごはん	牛乳	かつおの香り揚げ もやしからしあえ☺ 沢煮椀☺ 茎わかめのしょうが炒め 今が旬! 「初鯉」	かつお,かまぼこ 豚肉	くきわかめ 牛乳	米 でんぱん さとう	ごま油,油 ごま	にんじん こまつな	にんにく,しょうが,もやし ごぼう,だいこん 干しいたけ,しらたき	751kcal 37.3g
20火	わかめごはん	牛乳	厚焼き卵☺ 野菜の南蛮漬け☺ じゃが芋のそぼろ煮☺ しっかり食べよう! 野菜350	卵,豚肉 鶏肉	わかめ 牛乳	米,さとう じゃがいも でんぱん	油 ごま油	にんじん さやいんげん	たまねぎ,干しいたけ きゅうり,だいこん 糸こんにゃく	779kcal 28.7g
21水	ごはん	牛乳	赤魚の利休焼き 野菜のじゃこ和え☺ 田舎汁☺ 果物(湘南ゴールド) SDGs	赤魚,みそ,油揚げ かつおぶし粉, 鶏肉,生揚げ	ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう じゃがいも	油 ごま	こまつな にんじん	もやし,ごぼう,だいこん こんにゃく,ながねぎ 湘南ゴールド	754kcal 37.1g
22木	ガーリックライス	牛乳	チキンのトマト煮込み☺ アスパラサラダ☺ 桃のクラフティ	鶏肉,卵	牛乳 生クリーム	米,じゃがいも はちみつ さとう コーンスターチ	オリーブ油 油	にんじん,トマト アスパラ 赤ピーマン	にんにく,しょうが たまねぎ,ズッキーニ キャベツ,きゅうり レモン,黄桃缶	820kcal 26.1g
23金	三番叟ごはん	牛乳	鶏の桑都みそ焼き 定式幕和え☺ ろくろ車のすまし汁☺ 果物(清見オレンジ) SDGs	鶏肉,みそ,油揚げ かつおぶし粉,豆 腐	青のり,ひじき わかめ 牛乳	米,もち米,赤米, 黒米,きび さとう 焼きふ	油 ごま油	こまつな にんじん	もやし,ながねぎ えのきたけ,清見オレンジ	771kcal 32.1g
26月	ごはん	牛乳	鰯のサンガ焼き☺ 切干大根の煮物 みそけんちん☺ 果物(河内晩柑) 河内晩柑	あじ,たら,鶏肉 油揚げ,さつま揚 げ豚肉,豆腐,みそ	牛乳	米,パン粉, でんぱん,さとう じゃがいも	白いりごま 油	にんじん さやいんげん	ながねぎ,しょうが, 切干しだいこん,だいこん ごぼう,こんにゃく 河内晩柑	784kcal 33.9g
27火	チリビーンズ☺ サンド 八王子産大根のたくあん	牛乳	フレンチきゅうり☺ 八王子産そら豆のシチュー☺	金時豆,ウィンナー 豚肉,鶏肉,ベーコ ン	牛乳 生クリーム	コッパパン 小麦粉 さとう じゃがいも	油 バター	にんじん ピーマン	たまねぎ,にんにく セロリー,きゅうり,キャベ ツ マッシュルーム,そらまめ	821kcal 32g
28水	はち大根の キムタクごはん☺	牛乳	さばの香味焼き☺ 3色ナムル☺ チンゲン菜と卵のスープ☺	豚肉,さば,みそ 鶏肉,卵,豆腐 干しほたて貝柱	わかめ,牛乳	米 さとう でんぱん	油,ごま油, ごま	こまつな にんじん チンゲン菜	大根(たくあん) キムチ漬け ながねぎ,しょうが にんにく,もやし,しめじ	853kcal 34.7g
29木	ごはん	牛乳	ぎせい豆腐☺ 野菜と油揚げのごま和え☺ みそ汁☺ 果物(湘南ゴールド)	鶏肉,豆腐,卵 油揚げ,みそ	わかめ 牛乳	米,さとう じゃがいも	油 ごま	にんじん こまつな チンゲン菜	干しいたけ たまねぎ,もやし 湘南ゴールド	775kcal 30.4g
30金	はち大根おろし ☺スパゲティ	牛乳	ズッキーニのサラダ☺ オレンジポンチ 今が旬! 「春大根」	ツナ	のり 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 バター	だいこん葉 にんじん	だいこん,えのきたけ キャベツ,ズッキーニ フルーツミックス缶 みかんジュース	773kcal 29.1g

※ 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 > くらしの情報 > 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 はっちこキッチン



給食センター元横山HP ご覧ください

