



日 曜	献 立 名 (☺は地産地消の目印です！)			主 な 材 料 名						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	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	たんぱく質
2月	体育祭予備日 弁当持参									
3火	体育祭振り替え休日									
4水	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺焼き 切干大根とツナのごまマヨ和え☺ 肉じゃが☺ 荳わかめのしょうが炒め☺	ツナ, 豚肉	ししゃも, 青のり くさわかめ, 牛乳	米, さとう じゃがいも	油, マヨネーズ 白ごま, ごま油	にんじん さやいんげん	切干しだいこん, きゅうり, たまねぎ, 糸こんにゃく, しょうが	794kcal 28.3g
5木	チキンカレー☺	牛乳	コールスロー☺ りんごヨーグルト	鶏肉	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, りんご缶	820kcal 25g
6金	梅ごはん	牛乳	いわしハンバーグ☺ 小松菜と油揚げの煮びたし☺ 田舎汁☺	豆腐, いわし, 鶏肉 卵, 油揚げ かつおぶし粉, 鶏肉 生揚げ, 高野豆腐 みそ	ちりめんじゃこ, 牛乳	米, パン粉 さとう じゃがいも	油	ゆかり粉 にんじん こまつな	梅, たまねぎ, だいこん, しょうが, もやし, ごぼう, ながねぎ	839kcal 36.8g
9月	やきとり丼	牛乳	キャベツのみそ汁☺ フルーツ白玉	鶏肉, 油揚げ, みそ	きざみのり わかめ, 牛乳	米, さとう てんぷん じゃがいも, 白玉		こまつな	しょうが, ながねぎ, キャベツ, フルーツミックス缶	802kcal 29.5g
10火	ピビンバ☺	牛乳	ポップビーンズ トマトと卵のスープ☺	豚肉, 大豆, 鶏肉, 卵 干しほたて貝柱	青のり, わかめ 牛乳	米, さとう てんぷん	ごま油 白ごま, 油	にんじん, こまつな, トマト	にんにく, しょうが, 切干しだいこん, もやし, たまねぎ	785kcal 30.8g
11水	きんぴらサンド	牛乳	キャベツのクリーム煮☺ コロコロサラダ☺ ミニトマト☺ 野菜350	鶏肉	生クリーム, 牛乳	コッペパン, スパゲティ, さとう, じゃがいも 小麦粉	油, 白ごま ごま油, バター	にんじん さやいんげん ブロッコリー ミニトマト	ごぼう, たまねぎ, キャベツ, グリーンピース, だいこん, きゅうり	761kcal 27.6g
12木	五つ星献立 ごはん	牛乳	マーボー豆腐☺ 春雨スープ☺ みかんのミルク寒天	豆腐, 豚肉, みそ 干しほたて貝柱	粉寒天, 牛乳	米, さとう てんぷん はるさめ	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, 干しいたけ, きくらげ, たけのこ, みかん缶	780kcal 29.8g
13金	ごはん	牛乳	ゆのす香る ねぎ塩チキン☺ ごま和え☺ 呉汁☺	鶏肉, 豚肉, 大豆 油揚げ, 豆腐 みそ	牛乳	米, てんぷん さとう じゃがいも	油, ごま油 白ごま	こまつな にんじん	ゆず, しょうが, にんにく ながねぎ, もやし, だいこん 干しいたけ, たまねぎ	780kcal 32.7g
16～20日は、お著名人チャレンジweek!										
16月	ごはん 米を集める	牛乳	鮭の塩焼き 筑前煮☺ なめこのみそ汁☺ 果物 (冷凍みかん)	鮭, 鶏肉, 豆腐 油揚げ, みそ	わかめ, 牛乳	米, じゃがいも さとう	油	にんじん さやいんげん	ごぼう, こんにゃく たけのこ缶, なめこ だいこん, ながねぎ, みかん	789kcal 38.8g
17火	わかめじゃこ ごはん	牛乳	厚焼き卵☺ ビーフン炒め☺ けんちん汁☺ 切りさく	卵, 鶏肉, 豚肉 豆腐, 油揚げ	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	米, さとう ビーフン じゃがいも	油, ごま油	にんじん ピーマン	たまねぎ, 干しいたけ たけのこ, きくらげ, しょうが, ごぼう, ながねぎ, だいこん, こんにゃく	786kcal 30.2g
18水	第1回目定期考査 1日目									
19木	第1回目定期考査 2日目									
20金	ごはん	牛乳	鯖のカレー焼き チンゲン菜のからしあえ☺ かぶのみそ汁☺ 骨をとる	さば, かまぼこ みそ	わかめ, 牛乳	米, さとう		チンゲン菜 にんじん	しょうが, もやし, キャベツ, たまねぎ, かぶ	756kcal 28.4g
23月	ししじゅうし	牛乳	ゴーヤーチャンプルー もずくスープ☺ 果物(小玉すいか)	豚肉, 油揚げ 豆腐, 豚肉, 卵 かつおぶし粉 干しほたて貝柱	昆布, もずく 牛乳	米	油, ごま油	にんじん	しょうが, ゴーヤ, きくらげ, もやし, たまねぎ, すいか	754kcal 30.3g
24火	きびごはん	牛乳	鯖のごま風味焼き 野菜の彩りあえ☺ はっちくんみそ汁☺	さわら, 油揚げ かつおぶし粉 豚肉, みそ	牛乳	米, もち米 きび, さとう じゃがいも	白ごま, 油	こまつな にんじん チンゲン菜	しょうが, もやし, なす, ズッキーニ, たまねぎ, キャベツ, だいこん, かぶ	785kcal 35.4g
25水	ごはん	牛乳	鯉のかば焼き キャベツのしょうが風味☺ かきたま汁☺ 旬:あじ	あじ, 油揚げ かつおぶし粉 鶏肉, 卵, 豆腐	牛乳	米, てんぷん さとう	油, 白ごま	にんじん こまつな	しょうが, キャベツ きゅうり, たまねぎ	744kcal 33.4g
26木	コッペパン	牛乳	バーベキュードチキン☺ ツナと野菜のサラダ☺ 下中たまねぎのスープ☺ 果物 (パレンシアオレンジ) 姉妹都市小田原「下中たまねぎ」	鶏肉, 青大豆 ツナ, 鶏肉 干しほたて貝柱	牛乳	コッペパン さとう じゃがいも	油, ごま油	にんじん	にんにく, しょうが, きゅうり, ズッキーニ, だいこん, たまねぎ, キャベツ, パレンシアオレンジ	764kcal 36.1g
27金	スパゲティ ミートソース☺	牛乳	ズッキーニのサラダ☺ 果物 (メロン)	ベーコン, 豚肉	チーズ, 牛乳	スパゲティ	オリーブ油, 油	にんじん ホールトマト トマト	たまねぎ, セロリー, にんにく, キャベツ, ズッキーニ, プリンスメロン	850kcal 33.5g
30月	ごはん	牛乳	いかのピリ辛揚げ☺ 野菜のおかか和え☺ にんにく肉じゃが☺ 果物 (りんご缶)	いか, 油揚げ かつおぶし粉 豚肉	牛乳	米, てんぷん さとう じゃがいも	油, ごま油	こまつな にんじん	しょうが, ながねぎ, もやし, にんにく, たまねぎ, しめじ, りんご缶	897kcal 34g

※ 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

はちっこキッチン 給食センター元横山HP ご覧ください

