



日曜	献立名 (◎は地産地消の目印です!)		主 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
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	
1水	八王子市政施行記念日 きびご飯	牛乳	夕焼小焼やき もやしの和えも◎ 秋のお吸い物◎ 果物 (巨峰)	さけ, みそ, 鶏肉, かつおぶし粉, 型抜きかまぼこ, 豆腐	わかめ, ★牛乳	米, もち米, きび	★マヨネーズ, ごま	にんじん, こまつな	もやし, えのきたけ, ながねぎ, 巨峰	751kcal 35.7g
2木	八王子城御膳 秋月ご飯	牛乳	石垣揚げ 野菜のピリリ漬け◎ 八王汁◎ 菊花みかん	鶏肉, 油揚げ	ししゃも, ★牛乳	米, もち米, 黒米, さとう, ★小麦粉, コーンスターチ, さつまいも	くり, ごま, 油, ごま油	にんじん, こまつな	きゅうり, だいこん, とうがん, かぶ, キャベツ, ながねぎ, 根しょうが, みかん	756kcal 25.5g
3金	ご飯	牛乳	豚すき煮◎ 野菜とジャコのサラダ◎ 有機冬瓜のスープ◎	豚肉, 焼き豆腐, 鶏肉	ちりめんじゃこ, ★ 牛乳	米, さとう, てんぷん	ごま油, 油, ごま	にんじん, こまつな	にんにく, 根しょうが, ながねぎ, たまねぎ, しらたき, えのきたけ, しめじ, キャベツ, コーン, きゅうり, とうがん	766kcal 32g
6月	中秋の名月 ご飯	牛乳	赤魚の薬味焼き 大豆の甘辛煮 月見汁◎ 果物 (みかん)	赤魚, 大豆, 鶏肉, 型抜きかまぼこ, ★うずらの卵, 豆腐	こんぶ, ★牛乳	米, さとう, さといも	ごま油, 油, ごま	万能ねぎ, にんじん, こまつな	にんにく, ごぼう, ながねぎ, だいこん, みかん	751kcal 37.2g
7火	メキシカン ライス◎	牛乳	キャベツのクリーム煮◎ コロコロサラダ◎	豚肉, 鶏肉	★生クリーム, ★牛乳	米, じゃがいも, ★小麦粉, さとう	油, ★バター	にんじん, ピーマン, さやいんげん	たまねぎ, コーン, キャベツ, だいこん, きゅうり	751kcal 23.3g
8水	あんかけ やきそば◎	牛乳	青のりポテト 青菜と豆腐のスープ◎	豚肉, 鶏肉, 豆腐	青のり, わかめ, ★牛乳	★むし中華めん, てんぷん, くし型ポテト	油, ごま油	にんじん, にら, こまつな	たけのこ, たまねぎ, キャベツ, もやし, きくらげ, にんにく, 根しょうが, えのきたけ, ながねぎ	767kcal 28.8g
9木	スポーツの日 ご飯	牛乳	鶏のレモンしょうゆ 野菜のごまドレッシング◎ 呉汁◎ 果物 (みかん)	鶏肉, 大豆, 油揚げ, 豆腐, みそ	★牛乳	米, さとう	ごま油	にんじん, こまつな	レモン果汁, キャベツ, コーン, きゅうり, だいこん, ながねぎ, みかん	809kcal 34g
10金	目の愛護デー ご飯	牛乳	いかのネギ塩焼き◎ にんじんのナムル◎ かきたま汁 山ぶどうゼリー◎	いか, ツナ, 鶏肉, ★卵, 豆腐	粉寒天, ★牛乳	米, さとう, てんぷん	ごま油, ごま, 油	にんじん, こまつな	根しょうが, にんにく, ながねぎ, もやし, きゅうり, たまねぎ, 山ぶどう果汁, もも缶	751kcal 36.2g
14火	さつまいもの日 ミルクパン	牛乳	さつまいもクリーム◎ ミートローフ 大根のフレンチサラダ◎ 野菜とベーコンのスープ◎	豚肉, 絞り豆腐, ★卵, ベーコン	★生クリーム, ★スキムミルク, ★牛乳	★ミルクパン, さつまいも, さとう, ★パン粉	★バター, 油	にんじん	たまねぎ, コーン, グリーンピース, きゅうり, だいこん, キャベツ	842kcal 34g
15水	古代米 古代米ご飯	牛乳	さごちの照り焼き 野菜のおひたし◎ 豚汁◎	さごち, 豚肉, かつおぶし粉, 油揚げ, みそ	★牛乳	米, もち米, 赤米, さとう, じゃがいも	油	にんじん, こまつな	もやし, だいこん, ごぼう, ながねぎ, こんにゃく	764kcal 36.2g
16木	合唱コンクール お弁当持参									
17金	ご飯	牛乳	マーボー豆腐◎ 豆黒糖 コーンと卵のスープ	豆腐, 豚肉, みそ, 煎り大豆, ★卵	★牛乳	米, さとう, てんぷん, 黒砂糖	油, ごま油	にんじん, にら	ながねぎ, たまねぎ, 根しょうが, にんにく, コーン, クリームコーン缶	800kcal 33.1g
20月	ご飯	牛乳	鯖のごま風味焼き 五目きんぴら 芋の子汁◎ 旬:さば	さば, さつま揚げ, 鶏肉, みそ	★牛乳	米, さとう, さといも	ごま油	にんじん, さやいんげん, こまつな	ごぼう, たけのこ, こんにゃく, だいこん, ながねぎ	822kcal 30.7g
21火	ゆかりご飯	牛乳	厚焼き卵 チンゲン菜のからしあえ◎ みそけんちん汁◎ 果物 (ブルーベリー) 旬:里芋	★卵, 豚肉, かまぼこ, 豆腐, 油揚げ, みそ	★牛乳	米, さとう, さといも	ごま油	ゆかり粉, にんじん, チンゲン菜	たまねぎ, 干しいたけ, もやし, ごぼう, だいこん, こんにゃく, ながねぎ, ブルーベリー	750kcal 29.5g
22水	ご飯	牛乳	なすと豚肉の味噌炒め◎ 野菜のごま風味◎ 春雨スープ◎	豚肉, みそ	★牛乳	米, さとう, てんぷん, はるさめ	油, ごま油, ごま	にんじん, こまつな, チンゲン菜	なす, 根しょうが, にんにく, ながねぎ, もやし, 干しいたけ, たけのこ	792kcal 27.5g
23木	カレーライス◎	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, 根しょうが, キャベツ, コーン, りんご缶	844kcal 23.7g
24金	旬:さんま ご飯	牛乳	さんまの甘辛短冊揚げ◎ 小松菜の彩りしめじ◎ なすのみそ汁◎	さんま, 豆腐, 油揚げ, みそ, かつおぶし粉	★牛乳	米, てんぷん, さとう	油, ごま	こまつな, にんじん	根しょうが, なす, かぶ, だいこん, ながねぎ, もやし	841kcal 29.9g
27月	ご飯	牛乳	豆あじの唐揚げ ツナサラダ◎ 肉にんじん 図書コラボ給食	豆あじ, 豚肉, ツナ	★牛乳	米, てんぷん, じゃがいも, さとう	油	にんじん, さやいんげん, こまつな	たまねぎ, こんにゃく, キャベツ, コーン	766kcal 29.6g
28火	コーンピラフ	牛乳	白身魚のハーブ焼き ジャーマンポテト◎ ABCスープ◎	鶏肉, ホキ, 豚肉, ベーコン	★牛乳	米, ★アルファベット マカロニ, じゃがいも	油, オリーブ油, ★バター	にんじん, トマト, ピーマン	たまねぎ, コーン, セロリ, にんにく, キャベツ	750kcal 32.5g
29水	100年フード 大山おこわ	牛乳	豆腐ハンバーグ おかかおえ◎ さつまいものみそ汁◎	鶏肉, あごちくわ, 油揚げ, 絞豆腐, 豚肉, ★卵, 豆腐, かつおぶし粉, みそ	★牛乳	米, もち米, さとう, ★パン粉, さつまいも	油	にんじん, さやいんげん, こまつな	ごぼう, 干しいたけ, たまねぎ, もやし	794kcal 33g
30木	31日ハロウィン 食パン	牛乳	手作りりんごジャム パンブキシチュー◎ オニオンドレッシングサラダ◎	鶏肉, ベーコン	★生クリーム, ★牛乳	★食パン, さとう, ★小麦粉	油, ★バター	かぼちゃ, にんじん	りんご, レモン果汁, たまねぎ, キャベツ, マッシュルーム, きゅうり, コーン	767kcal 24.2g
31金	中学生の考えたバランス献立 ご飯	牛乳	鶏肉の香味焼き◎ ポテトサラダ◎ みそ汁◎ フルーツヨーグルト	鶏肉, ハム, みそ, 油揚げ, 豆腐	わかめ, ★ヨーグルト, ★牛乳	米, じゃがいも	ごま油, 油, ★マヨネーズ	にんじん, こまつな	ながねぎ, にんにく, たまねぎ, きゅうり, コーン, レモン果汁, えのきたけ, フルーツミックス缶	813kcal 31.8g

※ 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HPIに公開しますので御覧ください。

八王子市HPトップ > うちの情報 > 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

