



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
9金	きびご飯	牛乳	ブリの照り焼き 白菜とコーンのサラダ☺ 雑煮☺ 鏡開き	ぶり,鶏肉, かまぼこ	★牛乳	米,きび,さとう, さといも,白玉	油	にんじん, ほうれんそう	はくさい,ホールコーン, ながねぎ,だいこん	762kcal 32g
13火	ご飯	牛乳	鯖の七味焼き ほうれん草サラダ☺ みそ汁☺ 今が旬! 「ほうれん草」	さば,豆腐,みそ	カットわかめ, ★牛乳	米,さとう	ごま,油	万能ねぎ, ほうれんそう, ブロッコリー	にんにく,キャベツ, ホールコーン,だいこん, ながねぎ	800kcal 29.6g
14水	ミルクパン	牛乳	手作りりんごジャム 白菜のクリームシチュー☺ フレンチサラダ☺ 今が旬! 「白菜」	鶏肉,ツナ	★牛乳, ★生クリーム	★ミルクパン, ★さとう, ★小麦粉	油,★バター, オリーブ油	にんじん	りんご,きゅうり, レモン(果汁,生), たまねぎ,はくさい, しめじ,キャベツ, ホールコーン	842kcal 31.1g
15木	小豆ご飯	牛乳	松風焼き☺ チンゲン菜のからしあえ☺ けんちん汁☺ 果物(みかん) 小正月	あずき,豆腐, 鶏肉,★卵,みそ, かまぼこ,油揚げ	★牛乳	米,もち米, ★パン粉, さとう, さといも	ごま,油	チンゲンツァイ, にんじん	ながねぎ,もやし,ごぼう, だいこん,こんにゃく, みかん	750kcal 31.8g
16金	スパゲティミートソース☺ リクエスト給食	オレンジジュース	オニオンドレッシングサラダ☺ 柚子蜜フルーツ☺	豚肉	★チーズ, ★牛乳	★スパゲティ, さとう, はちみつ	オリーブ油,油	にんじん, ホールトマト	たまねぎ,セロリ, にんにく,キャベツ, きゅうり,ホールコーン, ゆず(黒皮,生), フルーツミックス缶	796kcal 26.7g
19月	きなこ揚げパン リクエスト給食	牛乳	チキンビーンズ☺ 大根とわかめのサラダ☺	きな粉,大豆, 鶏肉	カットわかめ, ★牛乳	★コッペパン, さとう, グラニュー糖, じゃがいも, ★小麦粉	油,★バター, ごま油,ごま	にんじん, 枝豆	たまねぎ,グリーンピース, きゅうり,だいこん	863kcal 33.1g
20火	ご飯	牛乳	豚肉の生姜焼き☺ 野菜と油揚げのごま和え☺ きりたんぼ汁☺ 🍷	豚肉,油揚げ, 鶏肉	★牛乳	米,さとう, きりたんぼ	油,ごま, ごま油	にんじん, ごまつな	根しょうが,たまねぎ, もやし,ごぼう,だいこん, ながねぎ,こんにゃく	815kcal 34.5g
21水	ご飯	牛乳	マーボー大根☺ スティック大学芋 中華たまごスープ☺ しっかり食べよう! 野菜350	豚肉,赤みそ, 鶏肉,★卵, 干しほたて	★牛乳	米,さとう, てんぷん, さつまいも	油,ごま油, ごま	にんじん, チンゲンツァイ	だいこん,ながねぎ, 干しいたけ,根しょうが, にんにく,たまねぎ, えのきたけ	843kcal 27g
22木	ご飯 SDGs	牛乳	いかのねぎ塩焼き☺ 野菜サラダ☺ 肉じゃが☺ 果物(紅マドンナ)	いか,豚肉	★牛乳	米,はちみつ, じゃがいも, さとう	ごま油, ごま,油	ブロッコリー, にんじん, さやえんどう	根しょうが,にんにく, ながねぎ,キャベツ, ホールコーン,きゅうり, たまねぎ,こんにゃく, 紅マドンナ	786kcal 35.6g
23金	とりごぼうご飯☺ 今が旬! 「ごぼう」	牛乳	豆あじの唐揚げ キャベツとワカメの ナムル風あえ☺ 呉汁☺	鶏肉,油揚げ, 豆あじ,大豆, 豆腐,みそ	カットわかめ, ★牛乳	米,さとう, てんぷん	油,ごま油, ごま	にんじん, ごまつな,枝豆	ごぼう,キャベツ, だいこん,ながねぎ	759kcal 33.4g
26月	ご飯	牛乳	鮭の塩焼き 野菜の彩り和え☺ 五目煮豆☺ みそ汁☺ 育む	鮭,油揚げ, かつおぶし粉, 大豆,鶏肉, 豆腐,みそ	こんぶ, カットわかめ, ★牛乳	米,さとう, さといも	ごま,油	ごまつな, にんじん	もやし,しめじ,ごぼう, だいこん,ながねぎ	762kcal 40g
27火	じゃこ菜めし	牛乳	厚焼き卵☺ ごまあえ☺ 沢煮椀☺ 果物(はれひめ) 地産地消	★卵,豚肉	ちりめんじゃこ, ★牛乳	米,さとう, てんぷん	ごま,油	青菜,にんじん	たまねぎ,干しいたけ, はくさい,もやし, ホールコーン,ごぼう, だいこん,しらたき, はれひめ	756kcal 31.7g
28水	リクエスト給食 カレーライス☺	牛乳	ツナとブロッコリーのサラダ☺ フルーツヨーグルト 美味しく安全	豚肉,ツナ	★牛乳, ★ヨーグルト	米,じゃがいも, ★小麦粉, さとう	油,★バター, ごま油	にんじん, ブロッコリー	たまねぎ,にんにく, 根しょうが,ホールコーン, だいこん, フルーツミックス缶	885kcal 26.4g
29木	ご飯	牛乳	蓮根とひじきハンバーグ 和風サラダ☺ オニオンスープ☺ 果物(みかん) うまみたっぶり	豆腐,豚肉, ★卵,ベーコン	干ひじき, ★牛乳, くきわかめ	米,★パン粉, さとう	油,ごま, ごま油	にんじん	たまねぎ,れんこん, もやし,だいこん, みかん	760kcal 27.7g
30金	かてめし☺	牛乳	桑都揚げ 定式幕和え☺ 八王汁☺ 地元を大切に	鶏肉,ちくわ, 油揚げ,★卵, 豚肉,みそ, ささかまぼこ, かつおぶし粉	ひじき,★牛乳	米,さとう, ★小麦粉, さといも	油,ごま, ごま油	にんじん, ごまつな	ごぼう,れんこん, 干しいたけ,こんにゃく, もやし,だいこん, はくさい,生しいたけ, ながねぎ	790kcal 33.1g

※ 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HPI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

