



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	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	たんぱく質
2月	旬 新じゃが ポーク カレーライス☺	牛乳	フレンチサラダ☺ アップルポンチ	豚肉	★牛乳	米, さとう じゃがいも ★薄力粉	油, オリーブ油 ★バター	にんじん	たまねぎ, にんにく 根しょうが, 枝豆 ホールコーン, キャベツ きゅうり, りんごジュース フルーツミックス缶	868kcal 23g	
3火	桃の節句 ちらし寿司☺	牛乳	さわらの利休焼き 菜の花の和え物☺ すまし汁☺ 果物(白桃缶)	鶏肉, 油揚げ ★えび, さわら みそ, かまぼこ かつおぶし粉 豆腐	刻みのり わかめ ★牛乳	米, さとう	ごま, 油	にんじん なばな	根しょうが, 干しいたけ かんぴょう, 枝豆, もやし 長ねぎ, えのきたけ 白桃缶	807kcal 43.1g	
4水	ご飯	牛乳	ハッシュドビーフ☺ わかめサラダ☺ フルーツ白玉 リクエスト献立	牛肉	わかめ ★チーズ ★牛乳	米, さとう ★小麦粉, 白玉	油, ごま油 ★バター ごま	にんじん	たまねぎ, しめじ, にんにく 根しょうが, キャベツ もやし, ホールコーン フルーツミックス缶	884kcal 24.8g	
5木	リクエスト献 きなこあげパン	牛乳	ポトフ☺ にんじんサラダ☺ 果物(いちご) 旬 にんじん	鶏肉, きなこ ウインナー ロースハム	★牛乳	★コッペパン さとう じゃがいも グラニュー糖	油, ごま油 ごま	にんじん ブロッコリー	たまねぎ, キャベツ 根しょうが, にんにく いちご	797kcal 30.9g	
6金	滝山城御膳 氏照ごはん	牛乳	魚の桜風あられ揚げ 小田原かまぼこのごま和え☺ 寄居町のトントロリンスープ☺	かまぼこ 豚肉, ★卵	ししゃも ★牛乳	米, もち米 ★米粒麦, きび 赤米, てんぷん あられ, さとう ★薄力粉	油, ごま	こまつな にんじん ほうれんそう	もやし, 根しょうが 長ねぎ, えのきたけ ホールコーン	800kcal 28g	
9月	振替休業日										
10火	牛丼	牛乳	浅漬け☺ 野菜とえのきのみそ汁☺ 果物(せとか)	牛肉, 豆腐 みそ	わかめ ★牛乳	米, さとう		にんじん	しらたき, たまねぎ 根しょうが, キャベツ きゅうり, だいこん, 長ねぎ えのきたけ, せとか	785kcal 30.2g	
11水	防災まなぶ献立 三陸わかめ ごはん	牛乳	ささかまぼこの南部揚げ 八杯汁☺ 切干大根とツナの炒め煮☺ 果物(清見オレンジ)	ささかまぼこ 油揚げ, 豆腐 ツナ	わかめ ★牛乳	米, さとう ★薄力粉 さといも てんぷん	油, ごま油 ごま	にんじん	ごぼう, 長ねぎ, だいこん はくさい, 干しいたけ 切干だいこん 清見オレンジ	751kcal 26.1g	
12木	ミルクパン	牛乳	ペペロンチーノ☺ パーベキュードチキン☺ ミネストローネ	鶏肉, ベーコン	★牛乳	★ミルクパン ★ペンネ さとう じゃがいも	油, オリーブ油	たかのつめ にんじん, トマト	にんにく, 根しょうが キャベツ, たまねぎ セロリー	842kcal 34.9g	
13金	卒業祝い献立 赤飯	牛乳	鶏肉の唐揚げ 筑前煮☺ かきたま汁☺ 果物(いちご) 祝	ささげ, 鶏肉 ちくわ, かまぼこ ★卵, 豆腐	★牛乳	米, もち米 てんぷん, さとう さといも	油, ごま	にんじん さやえんどう こまつな	根しょうが, にんにく ごぼう, たまねぎ, たけのこ こんにゃく, いちご	857kcal 35.9g	
16月	きのこピラフ☺	ジュース	白菜のクリーム煮☺ 大根のフレンチサラダ☺	ベーコン, 鶏肉 干しほたて貝柱	★牛乳	米, さとう じゃがいも ★薄力粉	油, ★バター オリーブ油	にんじん	しいたけ, しめじ, エリンギ たまねぎ, 枝豆, セロリー はくさい, だいこん きゅうり, りんごジュース	808kcal 19.8g	
17火	100年フード:茨城県 ご飯	牛乳	はち大根と豚肉の角煮☺ ワンタンスープ☺ 干しいものカップケーキ	豚肉, ★卵	★牛乳	米, さとう てんぷん ★ワンタンの皮 ★薄力粉 さつまいも	ごま油 ★バター	チンゲン菜 にんじん	根しょうが, だいこん 長ねぎ, もやし, はくさい 干しいたけ	865kcal 30.9g	
18水	野菜350 スパゲティ ミートソース☺	牛乳	オニオンドレッシングサラダ☺ 手作りいちごソースヨーグルト	豚肉	★チーズ ★ヨーグルト ★牛乳	★スパゲティ さとう	油, オリーブ油	にんじん ホールトマト	たまねぎ, セロリー キャベツ, きゅうり ホールコーン, にんにく いちご, レモン果汁	899kcal 34.7g	
19木	卒業式										
20金	春分の日										
23月	プルコギ チャーハン☺	牛乳	いかのネギ塩焼き☺ 三色ナムル☺ 中華スープ☺ 果物(清見オレンジ)	牛肉, 鶏肉 いか, 豆腐 干しほたて貝柱	★牛乳	米, さとう てんぷん	油, ごま油 ごま	にんじん こまつな チンゲン菜	にんにく, たけのこ ホールコーン, 根しょうが 長ねぎ, もやし, たまねぎ きくらげ, 干しいたけ 清見オレンジ	759kcal 38g	
24火	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☺ わかめとじゃこの炒め煮	豚肉, かまぼこ 豆腐, 油揚げ みそ, ★卵	ちりめんじゃこ わかめ, ★牛乳	米, さとう じゃがいも	油, ごま油 ごま	にんじん チンゲン菜	たまねぎ, 干しいたけ もやし, ごぼう, 長ねぎ だいこん, こんにゃく にんにく	754kcal 30.4g	

※ 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

給食センター元横山
HPをご覧ください

