



日曜	献立名 (☺は地産地消の目印です!)			主な材料名					栄養価 エネルギー たんぱく質	
	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)		
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜		その他
1金	5/5 端午の節句 彩りごはん	牛乳	鯖の甘辛竜田揚げ 筍のきんぴら 端午のすまし汁 ☺ 果物(セミノール)	さわら, 鶏肉, かつお揚げ, かまぼこ, 豆腐	わかめ, ★牛乳	米, ぎび, でんぷん, さとう	油, ごま油	ゆかり粉, にんじん, こまつな	根しょうが, にんにく, たけのこ, こんにやく, えのきたけ, ながねぎ, セミノール	770kcal 34.2g
7木	エッグ ドライカレー ☺	牛乳	はち大根の フレンチサラダ ☺ パテのチーズ焼き	豚肉, ★うずらの卵	★チーズ, ★牛乳	米, ★薄力粉, さとう, じゃがいも	油, ★バター, オリーブ油	にんじん	たまねぎ, グリンピース, にんにく, 根しょうが, だいこん, きゅうり	833kcal 27.9g
8金	台湾・高雄市のパイナップル 台湾風おこわ ☺	牛乳	タンファータン ☺ リャンバンドンフェン ☺ 台湾・高雄の パイナップルコンポート	豚肉, ★卵, 鶏肉, ハム	★牛乳	米, もち米, さとう, でんぷん, はるさめ	油, ごま油, ごま	にんじん, こまつな	干しいたけ, ながねぎ, 根しょうが, たまねぎ, きゅうり, もやし, にんにく, パイナップル	752kcal 26.2g
11月	わかめごはん	牛乳	豆あじの唐揚げ アスパラとツナのサラダ ☺ じゃが芋のそぼろ煮 ☺	豆あじ, ツナ, 鶏肉	わかめ, ★牛乳	米, でんぷん, さとう, じゃがいも	油, ごま油	グリーン アスパラガス, にんじん	コーン, だいこん, たまねぎ, こんにやく	788kcal 29.7g
12火	親子丼 ☺	牛乳	チンゲン菜のからし和え ☺ みそ汁 ☺	★卵, 鶏肉, かまぼこ, 豆腐, 油揚げ, みそ	★牛乳	米, さとう, でんぷん, じゃがいも		みつば, チンゲンツアイ, にんじん	たまねぎ, 干しいたけ, もやし	798kcal 33.6g
13水	ごはん	牛乳	さばの香味焼き ☺ 野菜のじゃこ和え ☺ けんちん汁 ☺ 果物(セミノール)	さば, みそ, かつおぶし粉, 豆腐, 油揚げ	ちりめんじゃこ, ★牛乳	米, さとう, じゃがいも	油	こまつな, にんじん	根しょうが, にんにく, ながねぎ, もやし, ごぼう, えのきたけ, だいこん, こんにやく, セミノール	813kcal 31.1g
14木	ミルクパン	牛乳	ポークビーンズ ☺ ブロッコリーサラダ ☺ 桃りんごゼリー	大豆, 豚肉	粉寒天, ★牛乳	★ミルクパン, じゃがいも, さとう, ★薄力粉	油, ★バター, オリーブ油	にんじん, ブロッコリー	たまねぎ, グリンピース, キャベツ, コーン, きゅうり, りんごジュース, 黄桃缶	870kcal 33.5g
15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, でんぷん	油, ごま油, ごま	にんじん, チンゲンツアイ, トマト	にんにく, 根しょうが, ながねぎ, たけのこ, 干しいたけ, たまねぎ	797kcal 32.8g
18月	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 筑前煮 呉汁 ☺ 果物(清見オレンジ)	鮭, 鶏肉, ちくわ, 大豆, 豆腐, みそ	★牛乳	米, じゃがいも, さとう	油	にんじん, こまつな	ごぼう, こんにやく, たけのこ, だいこん, ながねぎ, 清見オレンジ	780kcal 37.7g
19火	ウイナー ピラフ ☺	牛乳	ほうれん草キッシュ ☺ ミネストローネ ☺ フルーツヨーグルト	ウイナー, ★卵, ベーコン	★生クリーム, ★ヨーグルト, ★牛乳	米, ★アルファベット マカロニ	オリーブ油, 油	にんじん, ほうれんそう, トマト	たまねぎ, コーン, にんにく, キャベツ, セロリ, フルーツミックス缶	790kcal 25.7g
20水	はちっこ つけ麺 ☺	牛乳	うずら卵 くし形ポテト 野菜の南蛮漬 ☺	豚肉, ★なると, ★うずらの卵	★牛乳	★中華めん, さとう, くし型ポテト	油, ごま油	こまつな, にんじん	たけのこ, 根しょうが, もやし, コーン, たまねぎ, きゅうり, だいこん	757kcal 26.9g
21木	中学生の考えたバランス献立 ごはん	牛乳	チンジャオロース ☺ きゅうりともやしのピリ辛和え ☺ わかめとねぎのスープ ☺	豚肉	わかめ, ★牛乳	米, さとう, でんぷん	油, ごま油, ごま	ピーマン, にんじん	にんにく, ながねぎ, キャベツ, たけのこ, きゅうり, もやし, コーン	784kcal 31.9g
22金	100年フード「北海道・豚丼」 豚丼	牛乳	キャベツのしょうが風味 ☺ 具だくさんみそ汁 ☺	豚肉, 油揚げ, かつおぶし粉, みそ	★牛乳	米, さとう, でんぷん, じゃがいも	油	にんじん, こまつな	根しょうが, キャベツ, だいこん, たまねぎ, えのきたけ	824kcal 29.7g
25月	ごはん	牛乳	ホキのごまがらめ 野菜の塩昆布和え ☺ 沢煮椀 ☺ 果物(黄桃缶)	ホキ, 豚肉	塩昆布, ★牛乳	米, でんぷん, さとう	ごま油, ごま油	にんじん, こまつな	根しょうが, キャベツ, きゅうり, ごぼう, だいこん, 干しいたけ, しらたき, 黄桃缶	775kcal 30.3g
26火	じゃこ菜飯	牛乳	ぎせい豆腐 ☺ ひじきの炒め煮 豚汁 ☺	鶏肉, 豆腐, ★卵, 油揚げ, ちくわ, 豚肉, みそ	ちりめんじゃこ, ひじき, ★牛乳	米, さとう, じゃがいも	油	青菜, にんじん	干しいたけ, たまねぎ, ごぼう, だいこん, ながねぎ, こんにやく	784kcal 33.1g
27水	チリミート サンド ☺	牛乳	フレンチきゅうり ☺ 八王子産そら豆のシチュー ☺	ウイナー, 豚肉, 鶏肉, ベーコン	★生クリーム, ★牛乳	★コッパパン, ★薄力粉, 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, きゅうり, キャベツ, マツジールーム, そらめ	823kcal 33.8g
28木	ごはん	牛乳	かつおの香り揚げ ごま和え ☺ かきたま汁 ☺ 果物(清見オレンジ)	かつお, 油揚げ, ★卵, 豆腐	★牛乳	米, でんぷん, さとう	ごま油, 油, ごま	こまつな, にんじん, ほうれんそう	にんにく, 根しょうが, もやし, たまねぎ, 清見オレンジ	751kcal 38.1g
29金	はち大根おろし スパゲティ ☺	牛乳	オニオンドレッシングサラダ ☺ オレンジポンチ	ツナ	きざみのり, ★牛乳	★スパゲティ, さとう	オリーブ油, ★バター, 油	だいこん葉, にんじん	だいこん, えのきたけ, キャベツ, コーン, たまねぎ, フルーツミックス缶, みかんジュース	768kcal 29.4g

※ 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 > ぐらしの情報 > 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

