



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
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他		
1水	ご飯	牛乳	焼きサバ 小松菜と油揚げの煮びたし☺ けんちん汁☺	さば,油揚げ, かつおぶし粉, 豆腐	★牛乳	米,さとう, じゃがいも	油	こまつな, にんじん	はくさい,もやし,ごぼう, なかなげ,だいこん, こんにゃく	828kcal	31.6g
2木	菜飯	牛乳	厚焼き卵☺ ピリ辛肉じゃが☺ 野菜と油揚げのごま和え☺	★卵,鶏肉, 豚肉,油揚げ	★牛乳	米,さとう, じゃがいも	油,ごま, ごま油	青菜,にんじん, こまつな	たまねぎ,干しいたけ, なかなげ,にんにく, こんにゃく,もやし	839kcal	29.4g
3金	きなこ揚げパン	牛乳	ウインナーポトフ☺ 野菜サラダ☺	きな粉, ウインナー, 鶏肉	★牛乳	★パン, さとう, じゃがいも	油	にんじん	たまねぎ,キャベツ, だいこん,コーン,もやし	752kcal	27g
4金	学校公開日 3時間授業・保護者会 ※給食なし										
6月	振替休業日										
7火	七夕 ちらし寿司☺	牛乳	笹の葉揚げ☺ 野菜の南蛮漬け☺ 七夕汁☺	鶏肉,油揚げ, ささかまぼこ, ★卵,豆腐, 型抜きかまぼこ	きざみのり, ★牛乳	米,さとう, ★薄力粉, ★そうめん	ごま,油, ごま油	にんじん	根しようが,干しいたけ, かんぼう,にんにく, 枝豆,だいこん,キャベツ, なかなげ,黍の葉粉	770kcal	33.5g
8水	八王子産とうもろこし ご飯	牛乳	マーボー豆腐☺ 中華サラダ☺ ゆでとうもろこし☺	豆腐,豚肉,みそ	わかめ,★牛乳	米,さとう, でんぷん, はるさめ	油,ごま油, ごま	にんじん,にら	なかなげ,たまねぎ, 根しようが,にんにく, 干しいたけ,キャベツ, もやし,とうもろこし	757kcal	29.5g
9木	夏野菜の カレーライス☺	牛乳	わかめサラダ☺ ピーチヨーグルト	豚肉	わかめ, ★ヨーグルト, ★牛乳	米,★薄力粉, じゃがいも, さとう	油,★バター, ごま油	にんじん, かぼちゃ	たまねぎ,なす,にんにく, 根しようが,きゅうり, キャベツ,コーン,黄桃缶	810kcal	21.7g
10金	まごわやさしい献立 ご飯	牛乳	さわらの照り焼き ごま和え☺ 茎わかめのにんにく炒め 呉汁☺	さわら,油揚げ, 豚肉,大豆,みそ	くぎわかめ, ★牛乳	米,さとう, じゃがいも	油,ごま, ごま油	こまつな, にんじん	もやし,えのきたけ, だいこん,たまねぎ, 干しいたけ,にんにく	813kcal	39.2g
13月	八王子産はちみつ ガーリック コーンライス☺	牛乳	八王子産はちみつマスタードチキン☺ フレンチサラダ☺ ABCスープ☺	鶏肉	★牛乳	米,でんぷん, はちみつ,さとう, ★アルファベット マカロニ, じゃがいも	オリーブ油,油, ★マヨネーズ	ピーマン, にんじん,トマト	たまねぎ,にんにく, コーン,だいこん, きゅうり,キャベツ, セロリ	798kcal	29.5g
14火	小田原産 下中玉ねぎの 豚丼	牛乳	ピリ辛もやし☺ 小松菜のみそ汁☺ 果物(オレンジ)	豚肉,油揚げ, みそ	★牛乳	米,さとう, でんぷん	ごま油	にんじん, こまつな	しらたき,たまねぎ, 根しようが,きゅうり, もやし,なかなげ,だいこん, えのきたけ,オレンジ	809kcal	34.2g
15水	ご飯	牛乳	にぎすの唐揚げ☺ ビーフン炒め☺ みそ汁☺ 枝豆☺	豚肉,豆腐, 油揚げ,みそ	にぎす,わかめ, ★牛乳	米,でんぷん, ビーフン, じゃがいも	ごま油,油	にんじん, ピーマン	にんにく,根しようが, たけのこ,たまねぎ, 干しいたけ,きくらげ, なかなげ,枝豆	756kcal	30.6g
16木	国産小麦パン	牛乳	手作りいちごジャム ポークビーンズ☺ ツナサラダ☺	大豆,豚肉,ツナ	★牛乳	★国産小麦パン, さとう, じゃがいも, ★薄力粉	油,★バター, ごま油	にんじん	いちご,レモン果汁, たまねぎ,グリーンピース, きゅうり,コーン,だいこん	750kcal	29.7g
17金	中学生バランス献立 わかめご飯	牛乳	鮭の塩焼き ほうれん草と卵とかまぼこの炒め物☺ 八王子大根入り豚汁☺ 果物(冷凍みかん)	鮭,かまぼこ, ★卵,豚肉,みそ	わかめ,★牛乳	米,さとう, じゃがいも	ごま,ごま油, 油	ほうれんそう, にんじん	コーン,だいこん,ごぼう, なかなげ,しめじ, 冷凍みかん	759kcal	39.5g

※ 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 はちこキッチン

給食センター元横山  
HPをご覧ください

