



日曜	献立名(下線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		
8/26火	ウインナーピラフ	牛乳	白身魚のハーブ焼き ポテトカルボナーラ ミネストローネスープ	鶏肉,ウインナー, ホキ,ベーコン	生クリーム,牛乳, 粉チーズ	米,じゃがいも	オリーブ油,油	にんじん, ホールトマト	たまねぎ,キャベツ ホールコーン,枝豆, にんにく,セロリ パプリカ,パセリ	809kcal	
											34g
27水	ごはん	牛乳	鯖のおろしソース いりどり えのきのみそ汁	さば,鶏肉,豆腐, 赤みそ,みそ	カットわかめ, 牛乳	米,さとう, でんぷん	油	にんじん, さやいんげん	だいこん,根しよがが, ごぼう,にんにく, たけのこ,ながねぎ, えのきだけ	831kcal	
											32.9g
28木	ミルクパン	牛乳	パンピングラタン フレンチきゅうり ジュリエンスープ	鶏肉,ベーコン	牛乳, ナチュラルチーズ	ミルクパン,さとう, 小麦粉,マカロニ	油,バター	かぼちゃ, にんじん	しめじ,たまねぎ, きゅうり,キャベツ	831kcal	
	8/31(やさいの日)										31.7g
29金	中華丼	牛乳	野菜の南蛮漬け ワタンスープ 果物(オレンジ)	豚肉,いか, うずらの卵	牛乳	米,でんぷん, さとう, ワタンの皮	油,ごま油	にんじん	はくさい,たけのこ, にんにく,干しいたけ, 根しよがが,きゅうり, ながねぎ,もやし,だいこん, パレンシアオレンジ	756kcal	
	防災の日										28.1g
9/1月	やきとり丼	牛乳	切干し大根とむじきのサラダ 高野豆腐のみそ汁	鶏肉,ツナ, 油揚げ,高野豆腐, 赤みそ,みそ	ささみのり, 干ひじき, カットわかめ,牛乳	米,さとう, でんぷん, じゃがいも	油,マヨネーズ, ごま,ごま油	にんじん	根しよがが,ながねぎ, 切干しだいこん, きゅうり,だいこん ホールコーン	820kcal	
											33.3g
2火	ごはん	牛乳	いかの香味焼き こまつなのナムル 韓国風肉じゃが	いか,みそ,豚肉	牛乳	米,さとう, じゃがいも	油,ごま油, ごま	こまつな, にんじん, さやいんげん	根しよがが,にんにく, ながねぎ,もやし, たまねぎ,ごんにゃく	759kcal	
											32.6g
3水	ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ 野菜のからしあえ きのこ汁	豆腐,豚肉,卵, かまぼこ,豆腐, みそ,赤みそ	牛乳	米,パン粉,さとう, でんぷん	油	こまつな, にんじん	たまねぎ,キャベツ, しめじ,えのきだけ, まいたけ,なめこ, だいこん,ながねぎ	755kcal	
											32.3g
4木	ごはん	牛乳	四川豆腐 くずきりスープ フルーツ白玉	豆腐,豚肉,鶏肉	牛乳	米,さとう, でんぷん, くずきり,白玉	油,ごま油,ごま	にんじん, チンゲンツァイ	にんにく,根しよがが, ながねぎ,たけのこ, 干しいたけ,はくさい, フルーツミックス缶	813kcal	
											27.5g
5金	スパゲティ ミートソース	牛乳	イタリアンサラダ 里山フルーツソース 里山フルーツソースヨーグルト	ベーコン,豚肉	チーズ, ヨーグルト,牛乳	スパゲティ, はちみつ,さとう	オリーブ油,油	にんじん, ホールトマト, 赤ピーマン	たまねぎ,セロリ, にんにく,キャベツ, きゅうり,レモン(果汁), ブルーベリー,山ごぼう	883kcal	
	9/8はくわ(桑)の日										34.9g
8月	桑都あげパン	牛乳	ポークビーンズ コールスロー	きな粉,大豆,豚肉	牛乳	桑の葉コッパパン, さとう, じゃがいも,小麦粉	バター,油	にんじん	たまねぎ,グリーンピース, キャベツ,ホールコーン, 桑の葉粉	856kcal	
											32.2g
9火	わかめごはん	牛乳	厚焼き卵 みそ根菜汁 ごま和え	卵,豚肉,鶏肉, 油揚げ,みそ,赤みそ	わかめ,牛乳	米,さとう, じゃがいも	油,ごま	にんじん, こまつな	たまねぎ,干しいたけ, れんこん,ごぼう, ながねぎ,もやし, えのきだけ	810kcal	
	秋なす										32.7g
10水	なすドライカレー	牛乳	ツナと大根のサラダ 果物(りんご缶)	豚肉,ツナ	牛乳	米,小麦粉, さとう	油,バター,ごま油	にんじん	なす,たまねぎ, グリーンピース,にんにく, 根しよがが,きゅうり, ホールコーン,だいこん, りんご(缶詰)	809kcal	
											25.6g
11木	キムチチャーハン	牛乳	にぎすの香り揚げ 野菜のごまドレッシング 冬瓜と卵のスープ	豚肉,にぎす, 鶏肉,卵	牛乳	米,でんぷん, さとう	油,ごま油,ごま	にんじん,にら	ながねぎ,根しよがが, キムチ漬け, キャベツ,ホールコーン, とうがん,たまねぎ	760kcal	
											32.3g
12金	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 野菜の彩り和え 豚汁	甘塩鮭,油揚げ, かつおぶし粉, 豚肉,みそ,豆腐	牛乳	米,じゃがいも	ごま油	こまつな, にんじん	もやし,しめじ, ごぼう,ながねぎ, ごんにゃく,だいこん	757kcal	
	五つ星献立										39.4g
16火	ごはん	牛乳	赤魚のみそ焼き 五目煮豆 沢煮椀 果物(巨峰)	赤魚,みそ,大豆, 鶏肉,豚肉	こんぶ, 牛乳	米,さとう, でんぷん	油,ごま	にんじん	ごぼう,だいこん, 干しいたけ,しらたき, 巨峰	751kcal	
											34.9g
17水	かつめし	牛乳	ピリ辛大根 わかめとえのきのスープ	豚肉,豆腐	カットわかめ, 牛乳	米,小麦粉, パン粉,さとう	油,バター, ごま油	にんじん	キャベツ,だいこん, きゅうり,えのきだけ, ホールコーン,ながねぎ	857kcal	
											31.7g
18木	ガーリックライス	牛乳	チキンのトマト煮込み フレンチサラダ 果物(オレンジ)	鶏肉	牛乳	米,じゃがいも, さとう	オリーブ油,油	にんじん, ホールトマト	にんにく,根しよがが, たまねぎ,キャベツ, きゅうり,パセリ, パレンシアオレンジ	787kcal	
											26.6g
19金	ジャージャー麺	牛乳	フレンチポテト にらたまスープ	豚肉,赤みそ, 鶏肉,卵,豆腐	牛乳	むし中華めん, さとう, フレンチポテト, でんぷん	油,ごま	にんじん,にら	にんにく,根しよがが, たまねぎ,ながねぎ, たけのこ,きゅうり, 干しいたけ,もやし,	825kcal	
											32.6g
22月	振替休業日のため給食なし										
24水	SDGs週間	牛乳	ほさの胡麻がらめ 野菜のおかか和え けんちん汁	ホキ,かまぼこ, かつおぶし粉, 豆腐,油揚げ	牛乳	米,小麦粉, でんぷん,さとう, さといも	油,ごま	こまつな, にんじん	根しよがが,もやし, ごぼう,ながねぎ, だいこん,ごんにゃく	754kcal	
											33.2g
25木	中間考査のため給食なし										
26金	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き じゃこキャベツ わかめと豆腐のみそ汁 果物(みかん)	豚肉,豆腐, 赤みそ,みそ	刻み昆布, ちりめんじゃこ, カットわかめ,牛乳	米,さとう	ごま油,油,ごま	にんじん	根しよがが,たまねぎ, キャベツ,だいこん, ながねぎ,みかん	777kcal	
											33.6g
29月	ごはん	牛乳	鶏肉のネギ塩焼き キャベツの八王子ショウガ風味 具汁	鶏肉, かつおぶし粉, 大豆,油揚げ,豆腐, みそ,赤みそ	牛乳	米,じゃがいも	ごま油,ごま油	にんじん, こまつな	根しよがが,にんにく, ながねぎ,キャベツ, だいこん	763kcal	
											35.6g
30火	ごはん	牛乳	ハッシュドポーク ビーンズサラダ 果物(黄桃缶)	豚肉,青大豆	チーズ,牛乳	米,小麦粉, さとう	油,バター, オリーブ油	にんじん	たまねぎ,キャベツ, にんにく,黄桃缶,根しよがが, グリーンピース,しめじ, ホールコーン,きゅうり	763kcal	
											35.6g



★8.9月の八王子産野菜は、きゅうり、にんにく、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、トマト、かぼちゃ、なす、ピーマン、小松菜、長ねぎ、人参、根しよががです。

★8.9月、生で提供予定の果物はパレンシアオレンジ、みかん、巨峰です。入荷状況により別の果物に変更することがあります。

※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に公開しますのでご覧ください。

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っちキッチン→→→

