

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	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他		
八王子市市政施行記念日											
1水	きびごはん	3年生修学旅行	夕焼小焼やさもやしの和えもの 秋のお吸い物 果物(巨峰)	さけ,西京みそかつおぶし粉 鶏肉,かまぼこ豆腐	わかめ,牛乳	米,もち米 きび	マヨネーズ ごま	にんじん こまつな	もやし えのきたけ ながねぎ,巨峰	750kcal 35.8g	
2木	メキシカンライス		キャベツのクリーム煮 だいこんときゅうりのサラダ	豚肉,鶏肉	生クリーム 牛乳	米,じゃがいも 小麦粉,さとう	オリーブ油, バター	にんじん ピーマン さいやいんげん	たまねぎ,コーン キャベツ,だいこん きゅうり	747kcal 25g	
3金	秋月ごはん		石垣揚げ 野菜のピリリ漬け 八王汁 菊花みかん	鶏肉,油揚げ	ししゃも 牛乳	米,もち米 黒米,さとう 小麦粉 コーンスターチ	くり,ごま油, ごま油	にんじん かぼちゃ こまつな	きゅうり,だいこん なす,かぶ キャベツ,ながねぎ 根しょうが,みかん	750kcal 25.8g	
6月	ご飯		赤魚の薬味焼き 大豆の甘辛煮 月見汁 果物(みかん)	赤魚,大豆,鶏肉 豆腐,かまぼこ うずらの卵	角切こんが 牛乳	米,さとう さといも	ごま油 油,ごま	万能ねぎ にんじん こまつな	にんにく,ごぼう ながねぎ,だいこん みかん	750kcal 37g	
7火	ご飯		豚すき煮 ごま大根 有機冬瓜のスープ	豚肉,焼き豆腐 鶏肉	牛乳	米,さとう でんがん	ごま油,油 ごま	にんじん こまつな	にんにく,根しょうが ながねぎ,たまねぎ しらたき,えのきたけ しめじ,だいこん きゅうり,とうがん	779kcal 32g	
8水	ミルクパン		さつまいもクリーム ミートローフ イタリアンサラダ 野菜とベーコンのスープ	豚肉,豆腐 卵,ベーコン	生クリーム 牛乳	ミルクパン さつまいも さとう,パン粉 はちみつ	バター 油,オリーブ油	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ,コーン グリーンピース キャベツ,きゅうり レモン	838kcal 32.7g	
9木	ご飯	スポーツの日	鶏肉のレモンしょうゆ 野菜のごまドレッシング 呉汁 果物(みかん)	鶏肉,大豆 油揚げ,豆腐 みそ,赤みそ	牛乳	米,さとう	油,ごま	にんじん こまつな	レモン,キャベツ きゅうり,コーン だいこん,ながねぎ みかん	808kcal 34.2g	
10金	にんじんごはん		いかのネギ塩焼き わかめとツナの和え物 かきたま汁 やまぶどうゼリー	油揚げ,いか ツナ,鶏肉 卵,豆腐	わかめ 粉寒天,牛乳	米,さとう でんがん	ごま油,ごま	にんじん こまつな	しいたけ,根しょうが にんにく,ながねぎ きゅうり,もやし コーン,たまねぎ 山ぶどう,もも缶	783kcal 39.2g	
14火	古代米ごはん	古代米	さごちの照り焼き ほうれんそうのおひたし 豚汁	さごち かつおぶし粉 豚肉,油揚げ みそ	牛乳	米,もち米 赤米,さとう じゃがいも	油	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし,だいこん ごぼう,ながねぎ こんにゃく	771kcal 36.5g	
15水	海鮮あんかけ やきそば		青のりポテト 青菜と豆腐のスープ	豚肉,えび いか,鶏肉 豆腐	青のり,わかめ 牛乳	むし中華めん でんがん くし型ポテト	油,ごま油	にんじん,にら こまつな	たけのこ,たまねぎ キャベツ,もやし きくらげ,にんにく 根しょうが,ながねぎ えのきたけ	759kcal 36.1g	
16木	ご飯		豚キムチ炒め 野菜とジャコのサラダ わかめスープ	豚肉	ちりめんじゃこ わかめ,牛乳	米,でんがん さとう	油,ごま油	にら にんじん	にんにく,キムチ漬 根しょうが,たまねぎ ながねぎ,もやし,コーン,しいたけ,キャベツ きゅうり,たけのこ	753kcal 29.7g	
17金	合唱祭のため給食なし お弁当持参										
20月	ご飯		さんまの甘辛短冊揚げ なすのみそ汁 小松菜の彩り和え	さんま,豆腐 油揚げ,赤みそ みそ,かつおぶし粉	牛乳	米,でんがん さとう	油,ごま	こまつな にんじん	根しょうが,なす かぶ,だいこん ながねぎ,もやし	860kcal 31g	
21火	スパゲティ ミートソース		えだまめサラダ フルーツポンチ	豚肉	チーズ,牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 油	にんじん ホールトマト	たまねぎ,セロリー にんにく,枝豆,コーン きゅうり,キャベツ フルーツミックス缶 オレンジジュース	865kcal 33.6g	
22水	ご飯		なすと豚肉の味噌炒め 小松菜と油揚げの煮びたし 春雨スープ	豚肉,赤みそ 油揚げ	牛乳	米,さとう でんがん はるさめ	油,ごま油	にんじん こまつな チンゲンツァイ	なす,根しょうが にんにく,ながねぎ はくさい,しいたけ たけのこ	783kcal 28.6g	
23木	コーンピラフ		白身魚のハーブ焼き ジャーマンポテト ABCスープ	鶏肉,ホキ ベーコン	牛乳	米 マカロニ じゃがいも	油 オリーブ油	にんじん ホールトマト ピーマン パセリ,バジル	たまねぎ,コーン セロリー,にんにく キャベツ	759kcal 32.1g	
24金	ご飯		マーボー豆腐 コーンと卵のスープ 豆黒糖	豆腐,豚肉 赤みそ,煎り大豆 卵	牛乳	米,さとう でんがん 黒砂糖	油,ごま油	にんじん にら	ながねぎ,たまねぎ 根しょうが,にんにく コーン クリームコーン缶	786kcal 31.6g	
27月	ご飯		豆あじの唐揚げ 肉にんじん ツナサラダ	豆あじ 豚肉,ツナ	牛乳	米,でんがん じゃがいも さとう	油	にんじん さいやいんげん こまつな	たまねぎ,こんにゃく キャベツ,コーン	766kcal 29.6g	
28火	カレーライス		コールスローサラダ りんごヨーグルト	豚肉	ヨーグルト 牛乳	米,じゃがいも 小麦粉,さとう	油,バター	にんじん	たまねぎ,にんにく 根しょうが,キャベツ コーン,りんご缶	833kcal 23.6g	
29水	菜飯		厚焼き卵 チンゲン菜のからしあえ みそけんちん汁	卵,豚肉, かまぼこ,豆腐 油揚げ,赤みそ みそ	牛乳	米,さとう さといも	油	青菜,にんじん チンゲンツァイ	たまねぎ,しいたけ もやし,ごぼう だいこん,こんにゃく ながねぎ	747kcal 30g	
30木	大山おこわ	100年フード	豆腐ハンバーグ おかか和え さつまいものみそ汁	鶏肉,あごちくわ 油揚げ,豆腐 豚肉,卵,みそ かつおぶし粉	牛乳	米,もち米 さとう,パン粉 でんがん さつまいも	油	にんじん さいやいんげん こまつな	ごぼう,しいたけ たまねぎ,もやし	843kcal 35.7g	
31金	食パン	1年生移動教室	手作りりんごジャム パンキンシュチュウ オニオンドレッシングサラダ	鶏肉,ベーコン	生クリーム 牛乳	食パン さとう,小麦粉	油,バター	かぼちゃ にんじん	りんご缶,りんご レモン,たまねぎ しめじ,キャベツ きゅうり,コーン	756kcal 24.8g	

★10月の八王子産野菜は、大根、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、なす、ピーマン、こまつな、冬瓜、長ねぎ、さといも、根しょうが、かぶ、チンゲンツァイ、さつまいもです。

★10月、生で提供予定の果物はみかん、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いる詳細献立表は、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 > 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→→→

