

| 日曜  | 献立名(下線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                                         | カルシウム                   | 糖質                                    | 脂質               | 緑黄色野菜                                | その他                                                           |                  |
| 4火  | ごはん                              | 牛乳  | 四川豆腐<br>大豆の揚げ煮<br>わかめと卵のスープ                        | 豆腐,豚肉,<br>大豆,鶏肉,<br>卵                         | 青のり,<br>カットわかめ,<br>牛乳   | 米,さとう,<br>でんぷん                        | 油,ごま油,ごま         | にんじん,<br>チンゲンツアイ                     | にんにく,根しょうが,<br>ながねぎ,たけのこ,<br>干しいたけ,<br>たまねぎ,えのきたけ             | 786kcal<br>32.1g |
| 5水  | 高尾山御膳<br>天狗ごはん                   | 牛乳  | 高尾焼きもみじおろしあんかけ<br>山の幸和え<br>翠露汁 果物(みかん)             | 豆腐,鶏肉,<br>卵,油揚げ                               | あおさ,牛乳                  | 米,赤米,パン粉,<br>さとう,でんぷん                 | 油,ごま             | にんじん,<br>こまつな                        | ながねぎ,根しょうが,<br>だいにん,しらたき,<br>きくらげ,はくさい,<br>えのきたけ,みかん          | 781kcal<br>32.2g |
| 6木  | ごはん                              | 牛乳  | マーボー大根<br>ワンタンスープ<br>野菜のごまドレッシング<br>八王子産大根①        | 豚肉,赤みそ                                        | 牛乳                      | 米,さとう,<br>でんぷん,<br>ワンタンの皮             | 油,ごま油,ごま         | にんじん,<br>チンゲンツアイ                     | だいこん,ながねぎ,<br>根しょうが,にんにく,<br>キャベツ,ホールコーン,<br>もやし,干しいたけ        | 771kcal<br>27.9g |
| 7金  | かみかみごはん                          | 牛乳  | いかの香味焼き<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>みそ根菜汁<br>いい歯の日             | いか,みそ,鶏肉,<br>生揚げ,赤みそ                          | ちりめんじゃこ,<br>わかめ,牛乳      | 米,さとう,<br>でんぷん,<br>じゃがいも              | 油                | かぼちゃ,<br>さやいんげん,<br>にんじん             | 根しょうが,にんにく,<br>ながねぎ,だいこん,<br>こんにゃく                            | 757kcal<br>38.5g |
| 10月 | 振替休業日                            |     |                                                    |                                               |                         |                                       |                  |                                      |                                                               |                  |
| 11火 | ごはん                              | 牛乳  | 鮭のちゃんちゃん焼き<br>茎わかめのしょうが炒め<br>のっぺい汁<br>旬:鮭          | さけ,みそ,<br>鶏肉,豆腐,<br>油揚げ                       | くきわかめ,牛乳                | 米,さとう,<br>でんぷん                        | 油,バター,<br>ごま油,ごま | にんじん,<br>ピーマン                        | キャベツ,たまねぎ,<br>えのきたけ,根しょうが,<br>ながねぎ,だいこん,<br>こんにゃく,<br>干しいたけ   | 750kcal<br>36.9g |
| 12水 | 期末考査のため給食なし                      |     |                                                    |                                               |                         |                                       |                  |                                      |                                                               |                  |
| 13木 | 期末考査のため給食なし                      |     |                                                    |                                               |                         |                                       |                  |                                      |                                                               |                  |
| 14金 | ごはん                              | 牛乳  | さばの塩焼き<br>よごし<br>曇汁<br>富山県 100年フード                 | さば,みそ,<br>かつおぶし粉,<br>鶏肉,大豆,<br>油揚げ,<br>豆腐,赤みそ | 牛乳                      | 米,さとう                                 | 油,ごま,ごま油         | にんじん,<br>こまつな                        | だいこん,ながねぎ                                                     | 855kcal<br>33.6g |
| 17月 | みそラーメン風<br>つけめん                  | 牛乳  | うずらの煮卵<br>フライドポテト<br>キャベツのごまじゃこ和え                  | 豚肉,なると,<br>赤みそ,うずらの卵                          | 青のり,<br>ちりめんじゃこ,<br>牛乳  | むし中華めん,<br>フレンチポテト,<br>さとう            | 油,ごま,ごま油         | にんじん                                 | ながねぎ,きくらげ,<br>ホールコーン,たけのこ,<br>根しょうが,にんにく,<br>キャベツ,もやし         | 776kcal<br>31.3g |
| 18火 | コーンカレーライス                        | 牛乳  | わかめサラダ<br>フルーツヨーグルト<br>中学生の考えた<br>バランス献立<br>(甲ノ原中) | 豚肉                                            | カットわかめ,<br>ヨーグルト,<br>牛乳 | 米,じゃがいも,<br>薄力粉,さとう                   | 油,バター,ごま油        | にんじん,<br>かぼちゃ                        | たまねぎ,ホールコーン,<br>にんにく,根しょうが,<br>だいこん,<br>フルーツミックス缶             | 841kcal<br>22.6g |
| 19水 | 八王子産大根の菜飯<br>2年生<br>校外行事のため給食なし  | 牛乳  | まめあじの南蛮漬け<br>塩肉じゃが<br>ほうれん草と油揚げのごま和え<br>SDGs       | 豆あじ,<br>豚肉,油揚げ                                | 牛乳                      | 米,でんぷん,<br>さとう,<br>じゃがいも              | 油,ごま             | 青菜,こねぎ,<br>にんじん,<br>さやいんげん,<br>ほうれん草 | たまねぎ,こんにゃく,<br>もやし                                            | 761kcal<br>27g   |
| 20木 | コッパパン                            | 牛乳  | ポークビーンズ<br>コールスロー<br>スイートポテト<br>野菜350              | 大豆,豚肉                                         | 生クリーム,牛乳                | コッパパン,<br>じゃがいも,<br>さとう,薄力粉,<br>さつまいも | 油,バター            | にんじん                                 | たまねぎ,グリーンピース,<br>キャベツ,きゅうり,<br>ホールコーン                         | 865kcal<br>29.5g |
| 21金 | 八王子産米を<br>食べる日<br>八王子産の<br>白いごはん | 牛乳  | 鱈の甘辛竜田揚げ<br>人参とれんこんのきんぴら<br>豚汁                     | さわら,<br>さつま揚げ,<br>豚肉,みそ                       | 牛乳                      | 米,でんぷん,<br>さとう,<br>じゃがいも              | ごま油,油            | にんじん,<br>さやいんげん,<br>こまつな             | 根しょうが,にんにく,<br>れんこん,ごぼう,だいこん,<br>ながねぎ,こんにゃく                   | 822kcal<br>34.4g |
| 25火 | ごはん                              | 牛乳  | ホッケの塩焼き<br>筑前煮<br>秋のお吸い物 果物(みかん)<br>和食の日           | ほっけ,鶏肉,<br>ちくわ,かまぼこ,<br>豆腐                    | カットわかめ,<br>牛乳           | 米,さといも,<br>さとう                        | 油                | にんじん,<br>さやいんげん,<br>こまつな             | ごぼう,こんにゃく,<br>たけのこ,えのきたけ,<br>ながねぎ,みかん                         | 754kcal<br>37.1g |
| 26水 | さつまいもごはん                         | 牛乳  | 鶏肉のネギ塩焼き<br>きゅうりと大根の南蛮漬け<br>みそけんちん汁 フルーツ缶          | 鶏肉,豆腐,<br>赤みそ,みそ                              | 牛乳                      | 米,さつまいも,<br>さとう,<br>じゃがいも             | ごま油,ごま,油         | にんじん                                 | 根しょうが,にんにく,<br>ながねぎ,きゅうり,<br>だいこん,ごぼう,<br>こんにゃく,<br>フルーツミックス缶 | 757kcal<br>27.8g |
| 27木 | ひじきごはん                           | 牛乳  | 厚焼き卵<br>白菜のゆず風味<br>たまねぎのみそ汁 果物(みかん)                | 鶏肉,油揚げ,卵,<br>豚肉,赤みそ,みそ                        | ひじき,牛乳                  | 米,さとう,<br>はちみつ                        | 油                | にんじん,<br>こまつな                        | 干しいたけ,<br>たまねぎ,はくさい,ゆず,<br>えのきたけ,みかん                          | 749kcal<br>31g   |
| 28金 | ミルクパン<br>2年生<br>校外学習のため給食なし      | 牛乳  | 手作りりんごジャム<br>白菜のクリーム煮<br>フレンチサラダ<br>旬:りんご          | 鶏肉,ベーコン                                       | 生クリーム,牛乳                | ミルクパン,<br>さとう,<br>じゃがいも,<br>小麦粉       | 油,バター,<br>オリーブ油  | にんじん                                 | りんご,レモン,たまねぎ,<br>はくさい,キャベツ,<br>ホールコーン,きゅうり                    | 795kcal<br>25.4g |

★11月の八王子産野菜は、大根、きゅうり、きゃべつ、かぼちゃ、なす、小松菜、ながねぎ、人参、里芋、根しょうが、白菜、かぶ、チンゲン菜、さつまいもです。  
★11月、生で提供予定の果物はみかんです。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こキッチン→→→



## はっちこキッチンフェスタ

### in 榎原 開催します！

日にち  
11月8日(土)  
時間  
10:00~15:00

あげパンやカレーライスなど  
給食の販売もします！  
ぜひお越しください  
詳細はHPやインスタを  
ご覧ください。