



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	たんぱく質
1月	きびごはん	牛乳	厚焼き卵 小松菜と油揚げのごま和え 茎わかめのんにく炒め みそけんちん汁 旬:小松菜	卵,豚肉,油揚げ 豆腐,赤みそ みそ	くきわかめ 牛乳	米,もち米 きび,さとう さいとも	ごま油,油 ごま	にんじん こまつな	にんにく,たまねぎ 干しいたけ ごぼう,だいこん こんにゃく ながねぎ,もやし	788kcal 30.3g
2火	カレーライス	牛乳	野菜サラダ オレンジポンチ 旬:ブロッコリー	豚肉	牛乳	米,じゃがいも 小麦粉,さとう	油,バター	にんじん ブロッコリー	たまねぎ,にんにく 根しょうが,りんご缶 キャベツ,きゅうり フルーツミックス缶 みかんジュース	794kcal 21g
3水	ごはん	牛乳	サバのごま風味焼き 大歳のごっつお じゃがいものみそ汁 岐阜県 100年フード	さば,油揚げ 豆腐 赤みそ,みそ	刻み昆布 わかめ,牛乳	米,さとう さいとも じゃがいも	ごま油	にんじん	根しょうが,だいこん ごぼう,こんにゃく キャベツ,たまねぎ	819kcal 29.9g
4木	わかめご飯	牛乳	豆腐ハンバーグ 3色ナムル 卵スープ 中学生の考えた バランス献立	豆腐,豚肉 卵,鶏肉	わかめ,牛乳	米,パン粉 さとう でんぶん	油 ごま油,ごま	こまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ,もやし にんにく	764kcal 32.7g
5金	はっちこつけ麺	牛乳	うずらの煮卵 フライドポテト 野菜の南蛮漬け 五つ星献立 東京八王子 ビートレイズ	豚肉,なると うずらの卵	牛乳	むし中華めん 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,ホールコーン たまねぎ,きゅうり だいこん	792kcal 27.2g
8月	ごはん	牛乳	豚すき煮 野菜のおかか和え 玉ねぎと小松菜のみそ汁 果物(みかん) SDGs	豆腐,豚肉 かつおぶし粉 油揚げ,赤みそ みそ	わかめ,牛乳	米,さとう	油	にんじん こまつな	しらたき,はくさい ながねぎ,しょうが もやし,たまねぎ みかん	767kcal 34.1g
9火	麦ごはん	牛乳	鯖の照り焼き かぼちゃのそぼろ煮 豆汁 有機かぼちゃ	さわか,鶏肉, 大豆,油揚げ 豆腐,みそ,赤みそ	牛乳	米,押麦 さとう でんぶん	油	かぼちゃ さやいんげん にんじん こまつな	だいこん,ながねぎ	768kcal 35.7g
10水	ミルクパン	牛乳	八王子ナポリタン 白身魚のハーブ焼き 野菜スープ	ベーコン,鶏肉 みそ,ホキ	牛乳	ミルクパン スパゲティ さとう じゃがいも	油,オリーブ油	ピーマン にんじん パセリ,バジル	たまねぎ,にんにく セロリー,キャベツ	763kcal 35.5g
11木	ごはん	牛乳	豚キムチ炒め ごま大根 白菜のスープ 果物(みかん) 旬:みかん	豚肉,鶏肉	牛乳	米,でんぶん さとう	油,ごま油 ごま	にら,にんじん	にんにく,キムチ漬け 根しょうが,たまねぎ ながねぎ,もやし 干しいたけ だいこん,きゅうり はくさい,みかん	753kcal 26.9g
12金	ゆかりごはん	牛乳	ししゃもの磯辺天ぷら れんこんのきんぴら 里芋のみそ汁 旬:れんこん	卵,さつま揚げ 豆腐,油揚げ 赤みそ,みそ	ししゃも 青のり,わかめ 牛乳	米,小麦粉 さとう さいとも	油,ごま ごま油	ゆかり粉 にんじん	れんこん,こんにゃく ながねぎ	751kcal 27.1g
15月	スパゲティ ミートソース	牛乳	わかめサラダ りんごヨーグルト	豚肉	チーズ,わかめ ヨーグルト 牛乳	スパゲティ さとう	油,ごま油	にんじん ホールトマト	たまねぎ,セロリー にんにく,だいこん ホールコーン,りんご缶	841kcal 33.8g
16火	ごはん	牛乳	鶏肉の唐揚げ ごま和え かきたま汁 黄桃缶 中学生の考えた バランス献立 (檜原中)	鶏肉,卵 豆腐	牛乳	米,でんぶん さとう	油,ごま	こまつな にんじん ほうれんそう	根しょうが,にんにく もやし,たまねぎ 黄桃缶	846kcal 32.7g
17水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 じゃこキャベツ 中華スープ	豆腐,豚肉 赤みそ	ちりめんじゃこ 刻み昆布 牛乳	米,さとう でんぶん	油,ごま油 ごま	にんじん,にら こまつな	ながねぎ,たまねぎ たけのこ,根しょうが にんにく,干しいたけ キャベツ,しょうが はくさい,えのきたけ	760kcal 31.4g
18木	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 八王子産根しょうがの豚汁 旬:根しょうが	甘塩鮭,油揚げ ちくわ,豚肉 豆腐,みそ	ひじき,牛乳	米,さとう	油	にんじん さやいんげん	干しいたけ 根しょうが,ごぼう だいこん,しめじ ながねぎ,こんにゃく	749kcal 39g
19金	国産小麦コッペパン	牛乳	手作り苺ジャム ボークビーンズ コールスローサラダ	大豆,豚肉	牛乳	コッペパン さとう,小麦粉 じゃがいも	油,バター	にんじん	たまねぎ,キャベツ いちご,グリーンピース レモン,ホールコーン	831kcal 32.1g
22月	ごはん	牛乳	赤魚の柚子みそ焼き にんじんシリシリ 根菜汁 果物(みかん) 旬:八王子産ゆず 冬至献立	赤魚,みそ ツナ,鶏肉 油揚げ	牛乳	米,さとう	油,ごま	にんじん かぼちゃ	ゆず,切干しいたけ れんこん,ごぼう ながねぎ,みかん	769kcal 34.6g
23火	中華丼	牛乳	ツナと大根のサラダ わかめスープ 野菜350	豚肉,ツナ うずらの卵	わかめ,牛乳	米,でんぶん さとう	油,ごま油	にんじん みずな	はくさい,たけのこ 干しいたけ,にんにく 根しょうが,きゅうり だいこん,ながねぎ ホールコーン	743kcal 25.6g
24水	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 桑都カップケーキ クリスマス献立	鶏肉,卵 シルクパウダー	牛乳	米,じゃがいも さとう,小麦粉	オリーブ油 油,バター	にんじん ホールトマト パセリ 桑の葉粉	たまねぎ,にんにく 根しょうが,キャベツ ホールコーン,きゅうり	867kcal 28.6g

★12月の八王子産野菜は、大根、キャベツ、かぼちゃ、こまつな、長ねぎ、にんじん、さいとも、根しょうが、白菜、かぶ、チンゲンツァイ、ブロッコリーです。

★12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→→→

