

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)			
				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	
2月	ご飯	牛乳	さばのごま風味焼き 東京うどの炒め煮 青梗菜と豆腐のみそ汁 果物(せとか)	旬:うど	さば,さつま揚げ 鶏肉,油揚げ 豆腐 赤みそ,みそ	牛乳	米,さとう ごま,油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ	根しょうが,うど 糸こんにゃく むき枝豆,たまねぎ せとか	886kcal 34.6g	
3火	いわしのひつまぶし	牛乳	土佐和え けんちん汁 大豆黒糖	節分	いわし,豆腐 油揚げ,煎り大豆 かつおぶし粉	牛乳	米,でんぷん さとう,黒砂糖 さといも	ごま,油	にんじん 根しょうが,ごぼう ながねぎ,だいこん こんにゃく きゅうり,レモン	856kcal 33.2g	
4水	はっちこつけ麺	牛乳	うずらの卵 さつまフレンチ 野菜の南蛮漬		豚肉,なると うずらの卵	牛乳	むし中華めん さとう さつまフレンチ	ごま油,油	こまつな にんじん	788kcal 25.6g	
5木	ご飯	牛乳	牛すき焼き風煮 野菜の彩り和え 田舎汁	旬:ながねぎ	焼き豆腐,牛肉 油揚げ,鶏肉 かつおぶし粉 生揚げ,みそ 赤みそ	牛乳	米,さとう さといも	油	にんじん こまつな	834kcal 35.1g	
ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピック											
6金	コーンピラフ	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・ミラネーゼ 果物(はるみ)		鶏肉,ホキ ベーコン うずら豆	生クリーム 粉チーズ 牛乳	米 じゃがいも	油,オリーブ油	にんじん パセリ,バジル	753kcal 33g	
9月	振替休業日のため給食なし										
10火	ご飯	牛乳	ブリの照り焼き 青菜のからしあえ ほうとう汁 果物(ぼんかん)	100年フード(山梨県)	ぶり,かまぼこ 豚肉,油揚げ 赤みそ,みそ	牛乳	米,でんぷん さとう ほうとうめん	油,ごま	こまつな にんじん かぼちゃ	848kcal 36.7g	
12木	ご飯	牛乳	鶏肉の唐揚げ 3色ナムル 豚汁	中学生が考えた バランス献立 (桐田中)	鶏肉,豚肉 油揚げ,みそ	牛乳	米,でんぷん さとう じゃがいも	ごま油 ごま,油	ほうれんそう にんじん	根しょうが,にんにく もやし,だいこん ごぼう,ながねぎ こんにゃく	890kcal 35g
13金	ガーリックライス 2年生校外学習のため 給食なし	牛乳	チキンのトマト煮込み フレンチサラダ はちみつココアカップケーキ	八王子産米粉	鶏肉,卵	牛乳	米,じゃがいも さとう 米粉,小麦粉 チョコチップ	オリーブ油 油,バター	にんじん ホールトマト パセリ,バジル	867kcal 28.2g	
16月	中華丼	牛乳	ポップビーンズ コーンと卵のスープ		豚肉,むきえび いか,うずらの卵 大豆,卵	青のり,牛乳	米,でんぷん	油,ごま油	にんじん	はくさい,たけのこ 干しいたけ,たまねぎ にんにく,根しょうが ホールコーン クリームコーン缶	816kcal 33.2g
17火	SDGs:国産国産 国産小麦 食パン	牛乳	手作りりんごジャム 白菜のクリーム煮 大根のフレンチサラダ		鶏肉,ベーコン	生クリーム 牛乳	食パン,さとう じゃがいも 小麦粉	油,バター オリーブ油	にんじん	りんご,レモン たまねぎ,はくさい しめじ,だいこん きゅうり ホールコーン	755kcal 24g
18水	ご飯	牛乳	わかさぎの香り揚げ 肉じゃが 白菜のみそ汁 果物(せとか)	旬:わかさぎ	牛肉,油揚げ 豆腐,赤みそ みそ	わかさぎ わかめ,牛乳	米,でんぷん じゃがいも さとう	油	にんじん	根しょうが,たまねぎ 糸こんにゃく,はくさい えのきたけ せとか	774kcal 28.8g
19木	桑都御膳	牛乳	桑都焼き 野菜のピリリ漬 絹のお吸い物		鶏肉,ちくわ 油揚げ,さわか みそ,豆腐	わかめ,牛乳	米,さとう そうめん,白玉	油,ごま マヨネーズ ごま油	にんじん 桑の葉粉	ごぼう,れんこん 干しいたけ 糸こんにゃく,キャベツ だいこん,ながねぎ えのきたけ	809kcal 35.9g
20金	ご飯	牛乳	照り焼きハンバーグ ツナときゅうりのポテサラダ 玉ねぎのみそ汁 果物(いよかん)	旬:いよかん	豆腐,豚肉 卵,ツナ,油揚げ 赤みそ,みそ	牛乳	米,でんぷん パン粉,さとう じゃがいも	油	こまつな	たまねぎ,きゅうり しめじ,いよかん	846kcal 33.6g
24火	学年末考査のため給食なし										
25水	学年末考査のため給食なし										
26木	ソフトフランスパン	牛乳	バーベキューチキン わかめサラダ ポトフ		鶏肉 ウインナー	わかめ,牛乳	ソフトフランスパン さとう じゃがいも	油,ごま油	にんじん	にんにく,根しょうが だいこん,ホールコーン たまねぎ,キャベツ	806kcal 36.2g
27金	ご飯	牛乳	マーボー豆腐 中華サラダ きのこ卵のスープ	野菜350	豆腐,豚肉 赤みそ,鶏肉 卵	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 こまつな	ながねぎ,たまねぎ 根しょうが,にんにく 干しいたけ,しめじ キャベツ,もやし, たけのこ,えのきたけ	769kcal 32.9g

★2月の八王子産野菜は、大根、キャベツ、こまつな、長ねぎ、にんじん、さといも、白菜です。

★2月、生で提供予定の果物は、ぼんかん、せとか、はるみ、いよかんです。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 > 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→→→

