

はっちこキッチン給食

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	たんぱく質
8/26 水	チキンカレーライス	牛乳	オニオンドレッシングサラダ ももりんごゼリー	鶏肉	粉寒天 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 きゅうり ホールコーン りんごジュース 黄桃缶	827kcal 21.1g
27木	スパゲティミートソース	牛乳	フレンチサラダ フルーツヨーグルト	ベーコン 豚肉	チーズ ヨーグルト 牛乳	スパゲティ さとう	油 オリーブ油	にんじん ホールトマト	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン フルーツミックス缶	894kcal 34.7g
28金	ごはん	牛乳	豚キムチ きゅうりの南蛮漬け ワナンスープ 果物(冷凍ぼんかん)	豚肉	牛乳	米 でんぷん さとう ワナンの皮	油 ごま油	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 きゅうり 冷凍ぼんかん	763kcal 28.2g
31月	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 粉チーズ 牛乳	米 じゃがいも	オリーブ油 油	パセリ バセリ にんじん トマト ホールトマト	たまねぎ ホールコーン 枝豆 にんにく セロリー キャベツ	793kcal 33.8g
9/1 火	防災の日 やきとり丼	牛乳	切干し大根とひじきのサラダ 高野豆腐のみそ汁	鶏肉 ツナ 油揚げ 高野豆腐 赤みそ みそ	きざみのり 干ひじき 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	根しょうが ながねぎ 切干しだいこん きゅうり ホールコーン だいこん	852kcal 33.8g
2水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 くずきりスープ フルーツ白玉	豆腐 豚肉 赤みそ 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 にら	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 はくさい フルーツミックス缶	805kcal 28.3g
3木	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ 野菜のからしあえ きのこ汁	豚肉 卵 かまぼこ 豆腐 みそ 赤みそ	牛乳	米 パン粉 さとう	油	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ えのきたけ まいたけ なめこ だいこん ながねぎ	749kcal 31.4g
4金	ごはん	牛乳	さばのおろしソース いりどり 野菜と豆腐のみそ汁 果物(冷凍みかん)	さば 鶏肉 豆腐 赤みそ みそ	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 根しょうが ごぼう にんにく たけのこ ながねぎ えのきたけ 冷凍みかん	849kcal 32.9g
7月	わかめじゃこご飯	牛乳	厚焼き卵 ピーマン炒め みそ根菜汁	卵 豚肉 鶏肉 油揚げ みそ 赤みそ	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう じゃがいも ピーマン	ごま 油 ごま油	にんじん ピーマン にら	たまねぎ 干しいたけ れんこん ごぼう ながねぎ たけのこ きくらげ 根しょうが	850kcal 34.2g
8火	9/8 くわ(桑)の 桑都あげパン	牛乳	ウインナーポトフ ツナと大根のサラダ	きな粉 ウインナー 鶏肉 ツナ	牛乳	桑の葉コッパン さとう じゃがいも	油 ごま油	桑の葉粉 にんじん	たまねぎ キャベツ 根しょうが にんにく きゅうり ホールコーン だいこん	782kcal 30.2g
9水	ごはん	牛乳	ハッシュドビーフ ビーンズサラダ 里山フルーツソース 里山フルーツソースヨーグルト	牛肉 冷凍青大豆	チーズ ヨーグルト 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 マッシュルーム にんにく 根しょうが グリーンピース ホールコーン キャベツ きゅうり ブルーベリー 山びどう レモン	850kcal 27g
10木	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き ごま和え 昆汁 果物(冷凍ぼんかん)	甘塩鮭 油揚げ 鶏肉 大豆 豆腐 みそ 赤みそ	牛乳	米 さとう じゃがいも	油 ごま	こまつな にんじん	もやし えのきたけ だいこん ながねぎ 冷凍ぼんかん	765kcal 39.5g
11金	旬:秋なす なすドライカレー	牛乳	わかめサラダ オレンジポンチ	豚肉	わかめ 牛乳	米 小麦粉 さとう	油 バター ごま油 ごま	にんじん	なす たまねぎ 根しょうが グリーンピース にんにく きゅうり キャベツ ホールコーン フルーツミックス缶 オレンジジュース	800kcal 24.4g
14月	ごはん	牛乳	いかの香味焼き 野菜の彩り和え ピリ辛牛肉じゃが 果物(巨峰)	いか みそ 油揚げ 牛肉	牛乳	米 じゃがいも さとう	油 ごま ごま油	こまつな にんじん さやいんげん	根しょうが にんにく ながねぎ もやし しめじ たまねぎ 糸こんにゃく 巨峰	785kcal 33.7g
15火	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 わかめ 牛乳	米 さとう	ごま油 油 ごま	にんじん	根しょうが たまねぎ キャベツ だいこん ながねぎ みかん	801kcal 32.1g
16水	かやくごはん	牛乳	さわらの利休焼き 小松菜と油揚げの煮びたし かきたま汁	鶏肉 ちくわ さわら みそ 油揚げ 卵 豆腐	きざみのり 牛乳	米 さとう でんぷん	油 ごま	にんじん こまつな	ごぼう 糸こんにゃく 干しいたけ はくさい たまねぎ	752kcal 36.3g
17木	ソフトフランスパン	牛乳	パンブキングラタン フレンチきゅうり ジュリエンスープ	鶏肉 ベーコン	チーズ 牛乳	ソフトフランスパン マカロニ 小麦粉 さとう	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	813kcal 30.6g
18金	ごはん	牛乳	ほきの胡麻がらめ 野菜のおかか和え けんちん汁 果物(高尾(ぶどう))	ホキ かまぼこ かつおぶし粉 豆腐 油揚げ	牛乳	米 でんぷん さとう さといも	油 ごま ごま 油	こまつな にんじん	根しょうが もやし ごぼう ながねぎ だいこん こんにゃく 高尾(ぶどう)	765kcal 32.7g
24木	ごはん	牛乳	赤魚のみそ焼き 五目煮豆 月見汁 果物(シャインマスカット)	赤魚 みそ 大豆 鶏肉 豆腐 型抜きかまぼこ うすらの卵	角切こんにゃ 牛乳	米 さとう さといも	油 ごま	にんじん こまつな	根しょうが ごぼう ながねぎ だいこん シャインマスカット	760kcal 37.2g
25金	ごはん	牛乳	鶏肉のマヨ照り焼き キャベツの八王子ショウガ風味 豚汁	鶏肉 かつおぶし粉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	米 でんぷん さとう じゃがいも	油 マヨネーズ	にんじん	キャベツ だいこん 八王子ショウガ ごぼう ながねぎ こんにゃく	814kcal 33g
28月	ブルゴギチャーハン	牛乳	にぎずの香り揚げ 野菜のごまドレッシング 冬瓜と卵のスープ	牛肉 にぎず 鶏肉 卵	牛乳	米 さとう でんぷん	油 ごま油 ごま	にんじん	にんにく たけのこ ホールコーン ながねぎ 根しょうが キャベツ とうがん たまねぎ	755kcal 31.6g
29火	ごはん	牛乳	とんてき スタミナキャベツ 田舎汁 果物(みかん)	豚肉 生揚げ みそ 赤みそ	牛乳	米 でんぷん さとう さといも	ごま油 ごま 油	にんじん	にんにく キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく みかん	871kcal 32.9g
30水	チーズパン	牛乳	タンダーリーチキン ジャーマンポテト ABCスープ	鶏肉 ベーコン	ヨーグルト 牛乳	チーズパン じゃがいも アルファベット マカロニ	油	ピーマン にんじん	にんにく 根しょうが たまねぎ キャベツ	853kcal 36.7g

8.9月の八王子産野菜は、大根、きゅうり、にんにく、ジャがいも、たまねぎ、かぼちゃ、なす、ピーマン、小松菜、冬瓜、長ねぎ、にんじん、根しょうが、八王子ショウガの予定です。
8.9月の生で提供予定の果物・野菜は、冷凍ぼんかん、冷凍みかん、巨峰、高尾、シャインマスカット、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 > 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→→→

