

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 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 木	市制施行記念 わかめごはん	牛乳	夕焼小焼やき 野菜のおかか和え 秋のお吸い物 果物(巨峰)	さわか 西京みそ 油揚げ 鶏肉 型抜きかまぼこ 豆腐 かつお節粉	わかめ 牛乳	米	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	774kcal 35.8g	
2 金	桑都の杜オープン! 桑都にぎわいドライカレー	牛乳	きらきはちっこスープ 萌黄と黄金のクラフティ	豚肉 ウィナー ベーコン 卵	生クリーム 牛乳	米 小麦粉 星型米粉マカロニ さとう コーンスターチ	油 バター	かぼちゃ にんじん 桑の葉粉	なす とうがん 枝豆 たまねぎ にんにく 根しょうが キャベツ エリンギ 黄桃缶	890kcal 27.3g	
5 月	海鮮あんかけやきそば	牛乳	大学芋 小松菜と豆腐のスープ	豚肉 むきえび いか 鶏肉 豆腐	牛乳	むし中華めん でんぶ さつまいも さとう	油 ごま油 ごま	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 えのきたけ ながねぎ	799kcal 35.1g	
6 火	ごはん	牛乳	鯖の味噌煮 チンゲン菜のからしあえ かきたま汁	さば 赤みそ みそ かまぼこ 鶏肉 卵 豆腐	牛乳	米 さとう でんぶ		チンゲンツアイ にんじん こまつな	根しょうが もやし たまねぎ	836kcal 33.9g	
7 水	八王子城御膳 秋月ごはん	牛乳	石垣揚げ 野菜のピリリ漬け 八王汁	ちくわ 豚肉 油揚げ みそ 赤みそ	牛乳	米 もち米 黒米 さとう 小麦粉 コーンスターチ さつまいも	くり ごま 油 ごま油	にんじん こまつな	きゅうり だいこん なす とうがん キャベツ ながねぎ 根しょうが	799kcal 26.2g	
8 木	10日は目の愛護 にんじんごはん	牛乳	いかのピリ辛焼き 筑前煮 太根とえのきのみそ汁 山ぼうずゼリー	油揚げ いか 鶏肉 ちくわ 豆腐 赤みそ みそ	わかめ 粉寒天 牛乳	米 さといも さとう	油	にんじん さいやいんげん	根しょうが ながねぎ ごぼう こんにゃく たけのこ だいこん えのきたけ 山ぼうず フルーツミックス缶	757kcal 36.7g	
9 金	12日はスポーツの ごはん	牛乳	鶏のレモンしょうゆ 野菜のごまドレッシング 呉汁 果物(冷凍ぼんかん)	鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ 赤みそ	牛乳	米 さとう でんぶ	ごま 油	にんじん こまつな	レモン キャベツ きゅうり ホールコーン だいこん ながねぎ 冷凍ぼんかん	813kcal 33.7g	
13 火	ごはん	牛乳	赤魚の薬味焼き 五目煮 じゃがいものみそ汁 果物(巨峰)	赤魚 豚肉 大豆 油揚げ 赤みそ みそ	わかめ 牛乳	米 さとう じゃがいも	ごま油 油	万能ねぎ にんじん	にんにく ごぼう 枝豆 根しょうが ながねぎ えのきたけ 巨峰	773kcal 38.1g	
14 水	コーンピラフ	牛乳	鮭のハーブ焼き ポテトサラダ ABCスープ	ベーコン さけ ポークハム	牛乳	米 押麦 じゃがいも アルファベット マカロニ	マヨネーズ 油 オリーブ油	にんじん ホールトマト パセリ バジル	にんにく ホールコーン たまねぎ セロリ きゅうり 枝豆 キャベツ	810kcal 35.3g	
15 木	親子丼	牛乳	ピリ辛じゃこキャベツ なすの味噌汁 果物(みかん)	卵 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 赤みそ	ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	米 さとう でんぶ	ごま油	糸みつば	たまねぎ 干しいたけ きゅうり キャベツ なす ながねぎ みかん	809kcal 34.7g	
16 金	ミルクパン	牛乳	さつまいもクリーム ミートローフ 大根のフレンチサラダ 野菜とベーコンのスープ	豚肉 豆腐 牛肉 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	バター 油 オリーブ油	にんじん	たまねぎ ホールコーン グリーンピース だいこん きゅうり キャベツ	838kcal 31.5g	
19 月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 豆黒糖 冬瓜入りくずきりスープ	豆腐 豚肉 赤みそ 照り大豆	牛乳	米 さとう でんぶ 黒砂糖 くずきり	油 ごま油 ごま	にんじん にら	ながねぎ たまねぎ 根しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ きくらげ とうがん	766kcal 30.8g	
20 火	ごはん	牛乳	さんまの短冊揚げ 野菜の彩り和え にら玉みそ汁	さんま かつおぶし粉 鶏肉 豆腐 卵 みそ 赤みそ	牛乳	米 でんぶ さとう	油 ごま	こまつな にんじん にら	根しょうが もやし たまねぎ	888kcal 33.7g	
21 水	メキシカンライス	牛乳	キャベツのクリーム煮 ツナと大根のサラダ 果物(シャインマスカット)	豚肉 鶏肉 ツナ	生クリーム 牛乳	米 押麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター ごま油 オリーブ油	にんじん ピーマン さいやいんげん	たまねぎ ホールコーン キャベツ きゅうり 枝豆 だいこん シャインマスカット	773kcal 26.5g	
22 木	100年フード 福岡県 あごだ	牛乳	のりの佃煮 厚焼き卵 変わりきんぴら あごだしのふきよせ汁	卵 豚肉 鶏肉 型抜きかまぼこ 生揚げ	刻みのり わかめ 牛乳	米 さとう カットス/バゲティ	油 ごま ごま油	にんじん さいやいんげん	たまねぎ 干しいたけ ごぼう しめじ ながねぎ 枝豆 えのきたけ ゆず	812kcal 36.8g	
23 金	ごはん	牛乳	牛すき煮 野菜とジャコのサラダ 芋の子汁	焼き豆腐 牛肉 鶏肉 赤みそ みそ	ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう でんぶ さといも	油 ごま ごま油	にんじん こまつな	根しょうが たまねぎ ながねぎ しめじ しらたき キャベツ 枝豆 ホールコーン こんにゃく だいこん	810kcal 25.6g	
26 月	はちおうじ読書の ノギ屋の弁当風鳥飯 (図書コラボ)	牛乳	野菜の南蛮漬け タンダの山菜汁(図書コラボ) 果物(みかん)	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	米 さとう でんぶ さといも	ごま油 油	にんじん 粉さんしょう	根しょうが はくさい きゅうり だいこん りんご まいたけ ごぼう えのきたけ たけのこ ながねぎ みかん	759kcal 29.9g	
27 火	スパゲティミートソース	牛乳	コールスロー オレンジポンチ	ベーコン 豚肉	チーズ 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 にんにく キャベツ ホールコーン フルーツミックス缶 みかんジュース	879kcal 33.3g	
28 水	合唱祭のため給食なし										
29 木	ゆかりごはん	牛乳	イカフライ 野菜の塩昆布和え 豚汁 果物(みかん)	いか 卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	塩昆布 牛乳	米 小麦粉 パン粉	ごま油 油	ゆかり粉 にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん しめじ ながねぎ こんにゃく みかん	842kcal 38.9g	
30 金	ハロウィン ミルクパン	牛乳	手作りりんごジャム パンケーキシチュー ビーンズサラダ	鶏肉 ベーコン 冷凍青大豆	生クリーム 牛乳	ミルクパン さとう 小麦粉	油 バター オリーブ油	かぼちゃ にんじん	りんご レモン たまねぎ しめじ ホールコーン キャベツ きゅうり	845kcal 29.2g	

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、小松菜、冬瓜、長ねぎ、里芋、根しょうが、かか、チンゲン菜、さつまいも、にらの予定です。

10月の生で提供予定の果物・野菜は、冷凍ぼんかん、巨峰、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 > 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ちっこキッチン♪



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、小松菜、冬瓜、長ねぎ、里芋、根しょうが、かか、チンゲン菜、さつまいも、にらの予定です。
10月の生で提供予定の果物・野菜は、冷凍ぼんかん、巨峰、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→→→

