八王子市学校給食センター はちっこキッチン 楢原

2026年 12月 献立予定表

給食センター楢原
第２調理場
八王子市立甲ノ原中学校

日 曜	献立名（下線は地産地消の目印です！） 主食	飲み物	主菜・副菜など	主な材料名 血や肉のもと（赤） たんぱく質	血や肉のもと（赤） カルシウム	熱や力になるもと（黄） 糖質	熱や力になるもと（黄） 脂質	体の調子を整えるもと（緑） 緑黄色野菜	体の調子を整えるもと（緑） その他	栄養価 エネルギー / たんぱく質
1火	しいたけ入り炊き込みごはん	牛乳	鯖の柚子みそ焼き 野菜の彩り和え けんちん汁 果物(りんご缶) 中学生が考えたバランス献立 甲ノ原中	鶏肉 さば みそ かつおぶし粉 豆腐 油揚げ	牛乳	米 さとう さといも	油 ごま	にんじん こまつな	ごぼう こんにゃく しいたけ ゆず もやし しめじ ながねぎ だいこん 干ししいたけ りんご(缶詰)	897kcal / 33.1g
2水	かぼちゃのビーフカレーライス	牛乳	ビーンズサラダ オレンジポンチ	牛肉 青大豆	牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター オリーブ油	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく 根しょうが ホールコーン キャベツ フルーツミックス缶 みかんジュース	862kcal / 25g
3木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 スティック大学 春雨スープ 果物(黄桃缶) 中学生が考えたバランス献立 楢原中	豆腐 豚肉 赤みそ 鶏肉	牛乳	米 さとう でんぷん さつまフレンチ はるさめ	油 ごま油 ごま	にんじん にら チンゲンツァイ	ながねぎ たまねぎ たけのこ 根しょうが にんにく 干ししいたけ きくらげ 黄桃缶	899kcal / 28.5g
4金	旬:れんこん ごはん	牛乳	ホッケの塩焼き れんこんのきんぴら 豚汁 果物(紅マドンナ)	ほっけ さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	米 さとう	油 ごま ごま油	にんじん	れんこん こんにゃく だいこん しめじ ながねぎ 紅マドンナ	792kcal / 36.6g
7月	国産小麦 国産小麦ミルクパン	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 みそ ホキ ベーコン	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	772kcal / 35.8g
8火	オーガニックデイ 有機米 ごはん(有機米)	牛乳	豆腐ハンバーグ コーンとポテトのサラダ 豆腐と油揚げのみそ汁	絞り豆腐 豚肉 牛肉 卵 油揚げ 豆腐 赤みそ みそ	わかめ 牛乳	米 パン粉 じゃがいも さとう	油	にんじん こまつな	たまねぎ ホールコーン 枝豆 ながねぎ	796kcal / 31.1g
9水	旬:みかん ごはん	牛乳	いかのチリソース 春雨サラダ たまごスープ 果物(みかん)	いか ポークハム 卵 鶏肉 豆腐	牛乳	米 でんぷん さとう はるさめ	油 ごま油 ごま	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし たまねぎ みかん	754kcal / 36.3g
10木	SDGs 高月清流米 ごはん	牛乳	さばのおろしソース 五目煮豆 かぶのみそ汁 果物(紅マドンナ)	さば 大豆 鶏肉 油揚げ 赤みそ みそ	角切こんぶ わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	油	にんじん	だいこん 根しょうが ごぼう キャベツ ながねぎ かぶ 紅マドンナ	887kcal / 34.1g
11金	旬:小松菜 ごはん	牛乳	茎わかめのにんにく炒め 厚焼き卵 小松菜と油揚げのごま和え 沢煮椀	卵 豚肉 油揚げ	くきわかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	ごま油 ごま 油	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ 干ししいたけ もやし ごぼう だいこん しらたき	788kcal / 28.9g
14月	きびごはん	牛乳	さわらの照り焼き せいだのたまじ かきたま汁 果物(みかん) 100年フード	さわら みそ 鶏肉 卵	牛乳	米 もち米 きび さとう でんぷん じゃがいも	油 ごま	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ みかん	790kcal / 34.6g
15火	野菜350 中華丼	牛乳	ツナと大根のサラダ わかめスープ	豚肉 いか むきえび うずらの卵 ツナ	わかめ 牛乳	米 でんぷん さとう	油 ごま油	にんじん	はくさい たけのこ 干ししいたけ にんにく 根しょうが きゅうり だいこん ホールコーン ながねぎ	767kcal / 32.3g
16水	車人形御膳 三番叟ごはん	牛乳	鶏肉の桑都みそ焼き 定式幕和え ろくろ車のすまし汁 果物(はれひめ)	鶏肉 西京みそ みそ 油揚げ かつおぶし粉 豆腐	青のり ひじき わかめ 牛乳	米 もち米 赤米 黒米 きび さとう 車ふ	油 ごま油	こまつな にんじん 桑の葉	もやし ながねぎ えのきたけ はれひめ	774kcal / 31.6g
17木	五つそろえて体力アップ献立 ごはん	牛乳	とんかつ じゃこキャベツ 八王汁 果物(みかん)	豚肉	刻み昆布 ちりめんじゃこ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 さとう さつまいも	油 ごま油	にんじん こまつな	キャベツ だいこん はくさい しいたけ ながねぎ 根しょうが みかん	879kcal / 33.5g
18金	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨﾐｰﾄｿｰｽ	牛乳	わかめサラダ ピーチヨーグルト	ベーコン 豚肉 牛肉	チーズ わかめ ヨーグルト 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 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 枝豆 ホールコーン 黄桃缶	905kcal / 34.9g
21月	旬:ブロッコ ごはん	牛乳	牛すき焼き風煮 ブロッコリーのごまじょうゆ もずくとえのきのみそ汁 果物(はれひめ)	焼き豆腐 牛肉 油揚げ 赤みそ みそ	もずく 牛乳	米 さとう	油 ごま油 ごま	にんじん ブロッコリー	しらたき はくさい ながねぎ 根しょうが 枝豆 ホールコーン だいこん えのきたけ はれひめ	804kcal / 32.1g
22火	冬至献立 ごはん	牛乳	ニギスの唐揚げ甘辛ゆず風味 切り干し大根と人参の炒め煮 かぼちゃ入り根菜汁 果物(みかん) 旬:ゆず	にぎす ツナ 鶏肉 油揚げ	牛乳	米 でんぷん さとう	ごま 油	にんじん かぼちゃ	ゆず 切干しだいこん れんこん ごぼう ながねぎ みかん	757kcal / 27.7g
23水	国産小麦パン セルフきんぴらサンド	リンゴジュース	白菜のクリーム煮 大根サラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	ミルクパン スパゲティ さとう じゃがいも 小麦粉	油 ごま ごま油 バター	にんじん さやいんげん	ごぼう はくさい たまねぎ だいこん きゅうり ホールコーン りんごジュース	833kcal / 22.5g
24木	クリスマス献立 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	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	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	833kcal / 29.6g
25金	キムチチャーハン	牛乳	ししゃもの磯辺焼き 3色ナムル 中華たまごスープ 果物(紅マドンナ)	豚肉 鶏肉 卵	ししゃも 青のり 牛乳	米 さとう でんぷん	油 ごま油 ごま	にんじん こまつな チンゲンツァイ	ながねぎ 根しょうが キムチ漬け もやし にんにく たまねぎ きくらげ 紅マドンナ	754kcal / 29.6g

12月の八王子産野菜は、大根、キャベツ、かぼちゃ、小松菜、長ねぎ、人参、里芋、根しょうが、白菜、かぶ、チンゲン菜、さつまいも、ブロッコリー、ゆずの予定です。
12月の生で提供予定の果物・野菜は、みかん、紅マドンナ、はれひめです。
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→→→