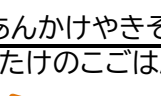
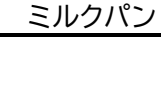




日曜		献立名			赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 脂や力になるもの	緑のなかま からだの働きをよくなるもの	栄養価			
		主食	飲み物	主菜・副菜など				エネルギー	たんぱく質		
9	水	 ごはん		マーボー豆腐 ポップビーンズ ちゅうかスープ	とうふ ぶたにく あかみそ だいず とりにく	あおのり わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぱん	あぶら ごまあぶら	にんじん にら チンゲンツアイ	ながねぎ たまねぎ ねしょうが にんにく しいたけ えのきたけ	633kcal 26.6g
10	木	 ごはん		さけのしおやき ちくぜんに キャベツのみそしる	しゅん しんたまねぎ さけ とりにく ちくわ とうふ あぶらあげ みそ あかみそ	わかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	あぶら	にんじん さいいんげん	ごぼう こんにゃく たけのこ ながねぎ キャベツ	606kcal 31.7g
11	金	 ごはん		ぶたとしんたまのしょうがやき やさいのごまおかかあえ いなかじる	ぶたにく かつおがしこ とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	あぶら しろごま	こまつな にんじん	ねしょうが しんたまねぎ もやし ごぼう だいこん こんにゃく	663kcal 24.9
14	月	 あんかけやきそば たけのこごはん		あおのりポテト コーンとたまごのスープ りんごかん	ぶたにく たまご	あおのり ぎゅうにゅう	むし ちゅうかめん でんぱん くしがたポテト	あぶら ごまあぶら	にんじん にら	たけのこ たまねぎ キャベツ もやし しいたけ にんにく ねしょうが コーン クリームコーン りんごかん	650kcal 23.5g
15	火	 しゅん:たけのこ		さばのおろしソース やさいのいろどりあえ かぶのみそしる	とりにく みそ あぶらあげ さば とうふ あかみそ かつおがしこ	わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぱん	あぶら	こまつな にんじん	たけのこ だいこん ねしょうが もやし かぶ ながねぎ えのきたけ	676kcal 28.4g
16	水	 ポークカレーライス かてめし		コールスロー フルーツヨーグルト	ぶたにく	ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター	にんじん	たまねぎ にんにく ねしょうが キャベツ コーン フルーツミックスかん	663kcal 18.1g
17	木	100ねんフードこんだて 「そうと・はちおうじの ふるさとより」		そうとやき ごまあえ すましじる でこぼん	とりにく あぶらあげ さごち みそ とうふ	わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう	あぶら マヨネーズ しろごま	にんじん さいいんげん こまつな くわのは	ねしょうが しめじ キャベツ えのきたけ ながねぎ かんきつるい	615kcal 29g
18	金	 ごはん		ししゃものいそべてんぱら きゅうりとかぶのなんばんづけ ぶたとまめのかくにふう かきたまじる	たまご ぶたにく だいず とうふ	ししゃも あおのり ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ コーンスターチ さとう でんぱん	あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな	きゅうり かぶ ねしょうが たまねぎ	627kcal 25.6g
21	月	 ごはん		ひじきととうふのハンバーグ キャベツのからしあえ ごじる はるか	とうふ ぶたにく たまご かまぼこ だいず とうふ あぶらあげ みそ あかみそ	ひじき スキムミルク ぎゅうにゅう	こめ パンこ さとう でんぱん	あぶら	チンゲンツアイ にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ だいこん ながねぎ かんきつるい	628kcal 26.9g
22	火	 ビビンバ		チンゲンさいとたまごのスープ おうとうかん	ぶたにく たまご とうふ	わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぱん	ごまあぶら しろごま	にんじん こまつな チンゲンツアイ	にんにく ねしょうが きりぼしだいこん もやし しめじ おうとうかん	612kcal 20.6g
23	水	 あかまいごはん しんきゅう いわい		さわらのあまからたつたあげ ごもくきんぴら はるのすましじる パインかん	さわら さつまあげ かたぬきかまぼこ とうふ	わかめ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あかまい でんぱん さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん さいいんげん こまつな	ねしょうが にんにく ごぼう こんにゃく れんこん えのきたけ パインかん ながねぎ	611kcal 25.6g
24	木	 ミルクパン		チキンのハーブやき ポテトカルボナーラ ミネストローネ きよみオレンジ	とりにく ベーコン	なまクリーム ちょうりよう ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう	ミルクパン じゃがいも アルファベツ トマカロニ	オリーブあぶら あぶら	にんじん ホールトマト パセリ バジル	セロリー にんにく グリーンピース たまねぎ キャベツ かんきつるい	613kcal 29.3g
25	金	 ごはん		ぶたキムチ ツナとキャベツのサラダ くずきりスープ	ぶたにく ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	こめ でんぱん さとう くずきり	あぶら ごまあぶら しろごま	にら にんじん	にんにく キムチ ねしょうが たまねぎ ながねぎ もやし しいたけ きゅうり コーン キャベツ はくさい だいこん たけのこ	610kcal 20.6g
28	月	 はちおうじナポリタン		だいこんのフレンチサラダ オレンジポンチ	ウィンナー みそ	ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう	オリーブあぶら	トマトピューレ ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり フルーツミックスかん オレンジジュース	634kcal 20.3g
30	水	 ごはん		いかのネギしおやき じゃこキャベツ にくじゃが	いか ぶたにく	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら しろごま あぶら	こまつな にんじん さいいんげん	ねしょうが にんにく ながねぎ キャベツ たまねぎ いとこんにゃく	598kcal 28.7g

※ 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 はちっこキッチン →→→



今月の地場産物

大根、きゅうり、キャベツ、小松菜、長ねぎ、
かぶ、チンゲン菜を使う予定です。



Instagram更新中です

給食の写真や
調理の様子を
毎日投稿しています

