

日曜	献立名			主な材料名						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	
9 水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ポップビーンズ 中華スープ	豆腐 豚肉 赤みそ 大豆 鶏肉	青のり わかめ 牛乳	米 さとう でんぱん	油 ごま油	にんじん にら チンゲンツアイ	ながねぎ たまねぎ 根しょうが にんにく しいたけ えのきたけ	798kcal 33.3g
10 木	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 筑前煮 キャベツの味噌汁	鮭 鶏肉 竹輪 油揚げ 豆腐 みそ 赤みそ	わかめ 牛乳	米 じゃがいも さとう	油	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく たけのこ ながねぎ キャベツ	762kcal 40.1g
11 金	ごはん	牛乳	豚と新玉のしょうが焼き 野菜のごまおかか和え 田舎汁	豚肉 かつおぶし粉 鶏肉 生揚げ	牛乳	米 さとう じゃがいも	油 白ごま	こまつな にんじん	根しょうが 新たまねぎ もやし ごぼう だいこん こんにゃく	838kcal 31.0g
14 月	あんかけやきそば	牛乳	青のりポテト コーンと卵のスープ 果物(りんご缶)	豚肉 卵	青のり 牛乳	むし中華めん でんぱん くし型ポテト	油 ごま油	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 根しょうが コーン クリームコーン りんご缶	821kcal 29.1g
15 火	たけのこごはん 旬:たけのこ	牛乳	さばのおろしソース 野菜の彩りและ かぶのみそ汁	鶏肉 油揚げ さば 豆腐 かつおぶし粉 赤みそ みそ	わかめ 牛乳	米 さとう でんぱん	油	こまつな にんじん	たけのこ だいこん 根しょうが もやし かぶ ながねぎ えのきたけ	856kcal 35.6g
16 水	ポークカレーライス	牛乳	コールスロー フルーツヨーグルト	豚肉	ヨーグルト 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 コーン フルーツミックス缶	839kcal 21.9g
17 木	かてめし 100年フード献立 「桑都・八王子の ふるさと料理」	牛乳	桑都焼き ごま和え すまし汁 果物(かんきつ類)	鶏肉 油揚げ さごち みそ 豆腐	わかめ 牛乳	米 さとう	油 マヨネーズ 白ごま	にんじん さやいんげん こまつな 桑の葉	根しょうが しめじ キャベツ えのきたけ ながねぎ かんきつ類	774kcal 36.4g
18 金	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺天ぷら きゅうりとかぶの南蛮漬け 豚と豆の角煮風 かきたま汁	卵 豚肉 大豆 豆腐	ししゃも 青のり 牛乳	米 小麦粉 コーンスターチ さとう でんぱん	油 ごま油	にんじん こまつな	きゅうり かぶ 根しょうが たまねぎ	790kcal 31.9g
21 月	ごはん	牛乳	ひじきと豆腐のハンバーグ キャベツのからし和え 呉汁 果物(かんきつ類)	豆腐 豚肉 卵 かまぼこ 大豆 油揚げ 豆腐 みそ 赤みそ	ひじき スキムミルク 牛乳	米 パン粉 さとう でんぱん	油	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 かんきつ類	792kcal 33.6g
22 火	ビビンバ	牛乳	チンゲン菜と卵のスープ 黄桃缶	豚肉 卵 豆腐	わかめ 牛乳	米 さとう でんぱん	ごま油 白ごま	にんじん こまつな チンゲンツアイ	にんにく 根しょうが 切干しだいこん もやし しめじ 黄桃缶	770kcal 25.3g
23 水	赤米ごはん 祝 進級祝い	牛乳	鰯の甘辛竜田揚げ 五目さんぴら 春のすまし汁 パイン缶	さわら さつま揚げ 型抜きかまぼこ 豆腐	わかめ 牛乳	米 もち米 赤米 でんぱん さとう	油 ごま油	にんじん さやいんげん こまつな	根しょうが にんにく ごぼう こんにゃく れんこん えのきたけ パイン缶 ながねぎ	769kcal 31.9g
24 木	ミルクパン	牛乳	チキンのハーブ焼き ポテトカルボナーラ ミネストローネ 果物(かんきつ類)	鶏肉 ベーコン	生クリーム 調理用牛乳 スキムミルク チーズ 牛乳	ミルクパン じゃがいも アルファベット トマカロニ	オリーブ油 油	にんじん ホールトマト パセリ パジリ	セロリー にんにく グリーンピース たまねぎ キャベツ かんきつ類	772kcal 36.9g
25 金	ごはん	牛乳	豚キムチ ツナとキャベツのサラダ くずきりスープ	豚肉 ツナ 鶏肉	牛乳	米 でんぱん さとう くずきり	油 ごま油 白ごま	にら にんじん	にんにく キムチ 根しょうが 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	768kcal 25.2g
28 月	八王子ナポリタン	牛乳	大根のフレンチサラダ オレンジポンチ	ウィンナー みそ	牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油	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 フルーツミックス缶 オレンジジュース	800kcal 24.8g
30 水	ごはん	牛乳	いかのネギ塩焼き じゃこキャベツ 肉じゃが	いか 豚肉	ちりめん じゃこ 牛乳	米 じゃがいも さとう	ごま油 白ごま 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 キャベツ たまねぎ 糸こんにゃく	752kcal 36.0g

※ 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 →→→



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

