

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	たんぱく質	
1 木	ガーリックライス	牛乳	チキンのトマト煮込み アスパラサラダ 黄桃缶 旬:アスパラガス	鶏肉	牛乳	米 じゃがいも はちみつ さとう	オリーブ油	パセリ パジル にんじん ホールトマト アスパラガス 赤ピーマン	にんにく 根しょうが たまねぎ スズキーニ キャベツ きゅうり レモン 黄桃缶	779kcal 27.2g	
2 金	赤米ごはん 端午の節句	牛乳	鯖のみそ焼き 筍の筑前煮 端午のすまし汁 果物(かんきつ類)	さわら みそ 鶏肉 竹輪 型抜きかまぼこ 豆腐	わかめ 牛乳	米 もち米 赤米 さとう じゃがいも	油	にんじん さいいんげん こまつな	根しょうが ごぼう こんにゃく たけのこ えのきたけ ながねぎ かんきつ類	793kcal 38.1g	
7 水	はち大根おろしスパゲティ 旬:はち大根①	牛乳	ズッキーニのサラダ オレンジポンチ 旬:春キャベツ	ツナ	のり 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 バター	だいこん葉 にんじん	だいこん えのきたけ キャベツ スズキーニ フルーツミックス缶 みかんジュース	773kcal 29.1g	
8 木	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 春キャベツの彩り和え 呉汁 果物(かんきつ類)	鮭 豚肉 大豆 かつおぶし粉 油揚げ 豆腐 みそ 赤みそ	牛乳	米 さとう	油	こまつな にんじん	キャベツ だいこん ながねぎ かんきつ類	777kcal 38.5g	
9 金	ルーローハン (魯肉飯)	牛乳	タンファータン(蛋花湯) 台湾・高雄のパイナップルコンポート	豚肉 卵 ハム	牛乳	米 さとう でんぱん	ごま油	チンゲンツァイ にんじん こまつな	根しょうが だいこん たまねぎ パイナップル	815kcal 29.2g	
12 月	給食はありません(振替休日)										
13 火	カレーピラフ 初宿和夫市長の 元気応援メニュー	牛乳	豆腐ハンバーグ ABCスープ ヨーグルトのピーチソースかけ	鶏肉 豆腐 豚肉 卵 ベーコン	調理用牛乳 スキムミルク ヨーグルト 牛乳	米 パン粉 アルファベット トマカロニ さとう	油	にんじん ホールトマト トマトピューレ	たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ セロリ 黄桃缶	809kcal 31.3g	
14 水	ごはん	牛乳	ホキのごまがらめ ピリ辛じゃこキャベツ 豚汁 果物(かんきつ類)	ホキ 豚肉 豆腐 みそ	ちりめん じゃこ 牛乳	米 でんぱん さとう	白ごま ごま油 油	にんじん こまつな	根しょうが きゅうり キャベツ ごぼう だいこん しめじ ながねぎ こんにゃく かんきつ類	776kcal 35.2g	
15 木	食パン	牛乳	手作り苺ジャム ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ 旬:グリーンピース	大豆 豚肉	牛乳	食パン さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター オリーブ油	にんじん ブロッコリー トマトピューレ	いちご グリンピース たまねぎ レモン キャベツ コーン きゅうり	886kcal 33.2g	
16 金	三番麦ごはん 八王子車人形御膳	牛乳	鶏の桑都みそ焼き 定式幕和え ろくろ車のすまし汁 果物(かんきつ類)	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 焼きふ	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 かんきつ類	764kcal 32.0g	
19 月	ごはん	牛乳	かつおの香り揚げ もやしからしあえ 沢煮鰻 荳わかめのしょうが炒め 旬:初がつお	かつお かまぼこ 豚肉	くきわかめ 牛乳	米 でんぱん さとう	ごま油 白ごま	にんじん こまつな	にんにく 根しょうが もやし ごぼう だいこん しいたけ しらたき	751kcal 37.3g	
20 火	わかめごはん	牛乳	厚焼き卵 野菜の南蛮漬け じゃが芋のそぼろ煮 野菜350	卵 豚肉 鶏肉	わかめご飯 の素 牛乳	米 さとう じゃがいも でんぱん	油 ごま油	にんじん さいいんげん	たまねぎ しいたけ きゅうり だいこん こんにゃく	822kcal 30.4g	
21 水	ごはん	牛乳	赤魚の利休焼き 野菜のじゃこ和え 田舎汁 果物(かんきつ類)	赤魚 みそ 油揚げ 鶏肉 かつおぶし粉 生揚げ 赤みそ	ちりめん じゃこ 牛乳	米 さとう じゃがいも	油 白ごま	こまつな にんじん	もやし ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ かんきつ類	754kcal 37.1g	
22 木	エッグドライカレー	牛乳	はち大根のフレンチサラダ りんご缶 旬:はち大根②	豚肉 うずら卵	牛乳	米 小麦粉 さとう	油 バター オリーブ油	にんじん トマトピューレ	たまねぎ レーズン グリーンピース りんご缶 にんにく 根しょうが だいこん きゅうり	804kcal 25.5g	
23 金	ごはん	牛乳	四川豆腐 大豆の揚げ煮 トマトと卵のスープ	豆腐 豚肉 大豆 鶏肉 卵	青のり わかめ 牛乳	米 さとう でんぱん	油 白ごま	にんじん チンゲンツァイ トマト	にんにく 根しょうが ながねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ	780kcal 31.5g	
26 月	ごはん 100年フード献立 「南房総地域の アジ文化」	牛乳	アジのサンガ焼き 切干大根の煮物 みそけんちん 果物(かんきつ類)	あじ たら みそ 鶏肉 赤みそ 油揚げ 豚肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳	米 パン粉 でんぱん さとう じゃがいも	白ごま 油	にんじん さいいんげん	ながねぎ 根しょうが 切干だいこん ごぼう だいこん こんにゃく かんきつ類	792kcal 35.1g	
27 火	チリビーンズサンド	牛乳	フレンチきゅうり 八王子産そら豆のシチュー 旬:そら豆	金時豆 ウィンナー 豚肉 鶏肉 ベーコン	調理用牛乳 生クリーム 牛乳	ミルクパン 小麦粉 さとう じゃがいも	油 バター	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく セロリ きゅうり キャベツ そらめ マッシュルーム	817kcal 31.9g	
28 水	はち大根のキムタク ごはん 旬:はち大根で作った たくあん	牛乳	さばの香味焼き 3色ナムル チンゲンサイと卵のスープ	豚肉 さば みそ 鶏肉 卵 豆腐	わかめ 牛乳	米 さとう でんぱん	ごま油 油 白ごま	こまつな にんじん チンゲンツァイ	たくあん キムチ漬け ながねぎ 根しょうが にんにく もやし しめじ	857kcal 34.9g	
29 木	ごはん	牛乳	ぎせい豆腐 野菜と油揚げのごま和え みそ汁	鶏肉 豆腐 卵 油揚げ 赤みそ みそ	わかめ 牛乳	米 さとう じゃがいも	油 白ごま	にんじん こまつな チンゲンツァイ	しいたけ たまねぎ もやし	758kcal 30.1g	
30 金	ジャージャー麺	牛乳	青のりポテト わかめスープ フルーツミックス缶	豚肉 赤みそ 豆腐	青のり わかめ 牛乳	中華めん さとう くし型ポテト	油 白ごま	にんじん	にんにく 根しょうが たまねぎ ながねぎ たけのこ しいたけ コーン えのきたけ フルーツミックス缶	765kcal 29.6g	

※ 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 はっちこキッチン →→→

