



日曜	献立名						栄養価			
	主食	飲み物	主菜・副菜など				エネルギー	たんぱく質		
2月	きゅうしょくはありません(たいいくさいのふりかえきゅうじつ)									
3火	チキンカレー		コールスロー りんごかん しゅん :たまねぎ	とりにく	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 コーン にんにく キャベツ ねしろうが りんごかん	639kcal 19.1g
4水	ごはん		ししゃものいそべやき にくじゃが くきわかめのしょうがいため きりぼしだいこんとちくわの ごまマヨあえ	ちくわ ぶたにく	ししゃも あおのり くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ しろごま ごまあぶら	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ こんにゃく ねしろうが	631kcal 22.7g
5木	ミルクパン		とりのオーロラやき ジャーマンポテト ツナサラダ BLTスープ ちゅうがくせい のかんがえた バランスこんだて 「しろやまちゅう」	とりにく ベーコン たまご みそ ツナ	ぎゅうにゅう	ミルクパン さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら バター	にんじん ホールトマト トマト パセリ ピーマン	ねしろうが コーン キャベツ たまねぎ	657kcal 31.8g
6金	うめごはん		いわしハンバーグ こまつなとあぶらあげのにびたし いなかじる	とうふ あかみそ みそ とりにく たまご あぶらあげ かつおぶし こ なまあげ いわし	ちりめんじゃこ ちゅうりよう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	こめ パンこ さとう じゃがいも	あぶら	ゆかりこ にんじん こまつな	うめ たまねぎ だいこん ねしろうが もやし ごぼう ながねぎ	668kcal 28.9g
9月	やきとりどん		キャベツのみそしる フルーツヨーグルト しゅん :キャベツ	とりにく あぶらあげ みそ あかみそ	のり わかめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぱん じゃがいも	あぶら	こまつな	ねしろうが ながねぎ キャベツ フルーツミックス かん	624kcal 24.9g
10火	ビビンバ		ポップビーンズ わかめとたまごのスープ SDGs	ぶたにく だいず たまご	あおのり 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 あぶら	にんじん こまつな	にんにく ねしろうが きりぼしだいこん もやし たけのこ ながねぎ コーン	611kcal 23.9g
11水	ミルクパン		カレーミート キャベツのクリームに コロコロサラダ ミニトマト やさい350	ぶたにく とりにく ウインナー	ちゅうりよう ぎゅうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう	コッペパン こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら バター ごまあぶら しろごま	にんじん ブロッコリー ミニトマト	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ グリーンピース だいこん きゅうり	612kcal 24.2g
12木	ごはん		マーボーどうふ はるさめスープ れいとうみかん ちゅうがくせいのかんが えたバランスこんだて 「ながふさちゅう」	とうふ ぶたにく あかみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぱん はるさめ	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 ねしろうが にんにく しいたけ きくらげ たけのこ れいとうみかん	576kcal 22.6g
13金	ごはん		さばのたつたあげ きんぴらごぼう みそ汁 バレンシアオレンジ	さば さつまあげ あかみそ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	こめ でんぱん さとう	あぶら ごまあぶら しろごま	にんじん こまつな	ねしろうが ごぼう こんにゃく れんこん だいこん ながねぎ バレンシアオレンジ	681kcal 24.2g
16月	ごはん		さけのしおやき ちくぜんに なめこのみそしる ①こめを あつめる	さけ とりにく とうふ あぶらあげ あかみそ 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 さやいんげん	ごぼう こんにゃく たけのこ なめこ だいこん ながねぎ	609kcal 30.5g
17火	わかめじゃこごはん		あつやきたまご ビーフンいため けんちんじる ②きりさく	たまご とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ	わかめ ごはん のもと ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう ビーフン じゃがいも	あぶら ごまあぶら	にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ ごぼう たけのこ きくらげ ねしろうが だいこん こんにゃく	624kcal 24.3g
18水	はっちこつめく		うずらたまご キャンディーポテト やさいのなんばんづけ ③めんを はさむ	ぶたにく なると うずらのたまご	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう さつまいも フレンチ	あぶら ごまあぶら バター	こまつな にんじん	たけのこ ねしろうが もやし コーン たまねぎ きゅうり だいこん	646kcal 20.7g
19木	ごはん		とりにくのこうみやき だいずのあまからに きのこのかきたまじる ④まめを つまむ	とりにく みそ ぶたにく 大豆 たまご	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぱん	あぶら	にんじん こまつな	ねしろうが にんにく ながねぎ えのきたけ えだまめ しめじ だいこん たまねぎ	642kcal 29.7g
20金	ごはん		さばのカレーやき チンゲンさいのからしあえ かぶのみそしる さくらんぼ ⑤ほねをとる	さば かまぼこ あかみそ みそ あぶらあげ	わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう	あぶら	チンゲンツアイ にんじん	ねしろうが もやし キャベツ たまねぎ かぶ さくらんぼ	601kcal 23g
23月	スパゲティミートソース		ズッキーニのサラダ メロン 旬:ズッキーニ	ぶたにく	チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ	オリーブあぶら あぶら	にんじん ホールトマト トマト	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ ズッキーニ プリンスメロン	658kcal 26.3g
24火	100ねんフードこんだて 「ゆのすめぐみりょうり」 ごはん		ゆのすかおるねぎしおチキン ごまあえ ごじる 100年フック	とりにく ぶたにく 大豆 あぶらあげ とうふ みそ あかみそ	ぎゅうにゅう	こめ でんぱん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら しろごま	こまつな にんじん	ゆずかじゅう ねしろうが にんにく ながねぎ もやし だいこん しいたけ たまねぎ	619kcal 26.2g
25水	エビピラフ		ポテトオムレツ だいこんのフレンチサラダ しもなきたまねぎのスープ しもなか たまねぎ	えび とりにく たまご ぶたにく	ちゅうりよう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ じゃがいも さとう	あぶら バター オリーブあぶら	にんじん ピーマン トマトピューレ	たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ	605kcal 24.2g
26木	ごはん		あじのかばやき ツナときゅうりのポテトサラダ やさいスープ しゅん :あじ	あじ ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	こめ でんぱん さとう じゃがいも	しろごま あぶら	しそよう にんじん	ねしろうが きゅうり たまねぎ キャベツ コーン	629kcal 25.2g
27金	ししじゅうし		ゴーヤチャンプルー もずくスープ こだますいか しゅん :ゴーヤ	ぶたにく たまご あぶらあげ とうふ ぶたにく かつおぶし こ	きざみこんぶ もずく ぎゅうにゅう	こめ	あぶら ごまあぶら	にんじん	ねしろうが ゴーヤ きくらげ もやし たまねぎ すいか	598kcal 24g
30月	ごはん		いかのピリからあげ やさいのおかかあえ にんにくにくじゃが しゅん :にんにく じゃがいも	いか あぶらあげ かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ でんぱん さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら	こまつな にんじん	ねしろうが ながねぎ もやし にんにく たまねぎ しめじ	683kcal 27.1g

※ 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HPIに公開しますのでご覧ください。
八王子市HPTopp > < 暮らしの情報 > 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 →→→

