

日曜	献立名		主な材料名							栄養価
	主食	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 水	きびごはん	夕焼小焼やき もやしの和えもの 秋のお吸い物 果物(巨峰)	さけ 西京みそ かつおぶし粉 鶏肉 型抜きかまぼこ 豆腐	カットわかめ 牛乳	米 もち米 きび	マヨネーズ 白ごま	にんじん こまつな	もやし えのきたけ ながねぎ 巨峰	748kcal	
	八王子市市政施行記念								35.7g	
2 木	秋月ごはん	石垣揚げ 野菜のピリリ漬け 八王汁 果物(菊花みかん)	鶏肉 油揚げ みそ 赤みそ	ししゃも 牛乳	米 もち米 黒米 さとう 小麦粉 コーンスターチ さつまいも	くり 白ごま 黒ごま 油 ごま油	にんじん こまつな	きゅうり だいこん かぶ キャベツ ながねぎ 根しょうが みかん	782kcal	
	八王子城御膳								27.2g	
3 金	ごはん	豚すき煮 野菜とジャコのサラダ 有機冬瓜のスープ	豚肉 豆腐 鶏肉	ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう	ごま油 油 白ごま	にんじん こまつな	にんにく 根しょうが ながねぎ たまねぎ しらたき えのきたけ しめじ キャベツ きゅうり コーン とうがん	757kcal	
	有機冬瓜								30.9g	
6 月	中秋の名月	給食はありません(学習発表会 合唱の部 の振替休日のため)								
7 火	メキシカンライス	キャベツのクリーム煮 コロコロサラダ 果物(プルーン)	豚肉 鶏肉	調理用牛乳 生クリーム 牛乳	米 押麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	オリーブ油 油 バター	にんじん ピーマン さやいんげん	たまねぎ コーン キャベツ だいこん きゅうり プルーン	781kcal	
									23.9g	
8 水	海鮮あんかけ やきそば	青のりポテト 青菜と豆腐のスープ	豚肉 えび いか 鶏肉 豆腐	青のり カットわかめ 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 いら こまつな	たけのこ たまねぎ キャベツ もやし きくらげ にんにく 根しょうが えのきたけ ながねぎ	788kcal	
									36.2g	
9 木	ごはん	鶏のレモンしょうゆ 野菜のごまドレッシング 呉汁 果物(みかん)	鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ 赤みそ	牛乳	米 さとう	油 白ごま	にんじん こまつな	レモン キャベツ きゅうり コーン だいこん ながねぎ みかん	754kcal	
	スポーツの日								35.9g	
10 金	ごはん	いかのネギ塩焼き 人参さんぴら かきたま汁 山ぶどうゼリー	いか さつま揚げ 鶏肉 卵 豆腐	粉寒天 牛乳	米 さとう でんぱん	ごま油 白ごま 油	にんじん こまつな	根しょうが にんにく ながねぎ ごぼう たまねぎ とうがん 山ぶどう 黄桃缶	757kcal	
	目の愛護デー								36.5g	
14 火	食パン	さつまいもクリーム チキンのトマト煮込み 大根のフレンチサラダ	鶏肉	生クリーム 牛乳	食パン さつまいも さとう じゃがいも	バター 油	にんじん ホールトマト	にんにく 根しょうが たまねぎ きゅうり だいこん	803kcal	
	さつまいもの日								33.4g	
15 水	ひじきとわかめ の混ぜご飯	野菜の豆腐ハンバーグ 小松菜のおひたし 根菜のみそ汁	油揚げ 豆腐 豚肉 卵 みそ	干ひじき わかめご飯の素 調理用牛乳 スキムミルク ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう パン粉 さつまいも	白ごま 油 ごま油	にんじん こまつな トマトピューレ	たまねぎ もやし れんこん しめじ こんにゃく ながねぎ 根しょうが	781kcal	
	中学生の考えた バランス献立 四谷中								31.8g	
16 木	えだまめサラダ フルーツポンチ	豚肉	チーズ 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 油	にんじん ホールトマト トマトピューレ	たまねぎ セロリー にんにく 枝豆 コーン キャベツ きゅうり フルーツミックス缶 オレンジジュース	870kcal		
	スパゲティミートソース								33.3g	
17 金	ごはん	マーボー豆腐 豆黒糖 コーンと卵のスープ	豆腐 豚肉 赤みそ 大豆 卵	牛乳	米 さとう でんぱん 黒砂糖	油 ごま油	にんじん いら	ながねぎ たまねぎ 根しょうが にんにく コーン クリームコーン	773kcal	
									30.7g	
20 月	ごはん	鯖のごま風味焼き 五目さんぴら 芋の子汁	さば さつま揚げ 鶏肉 赤みそ みそ	牛乳	米 さとう さといも	白ごま 油	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう たけのこ こんにゃく だいこん ながねぎ	820kcal	
		旬:里芋							30.2g	
21 火	こぎつねごはん	厚焼き卵 チンゲン菜のからしあえ わかめとえのきのスープ	油揚げ 卵 豚肉 かまぼこ 豆腐	カットわかめ 牛乳	米 さとう	白ごま 油 ごま油	にんじん チンゲンツァイ	たまねぎ 干しいたけ もやし えのきたけ コーン ながねぎ	753kcal	
									30.3g	
22 水	カレーライス	コールスロー りんごヨーグルト	鶏肉	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 りんご缶	866kcal	
									23.9g	
23 木	古代米ごはん	さごちの照り焼き ほうれんそうのおひたし けんちん汁 果物(菊花みかん)	さごち かつおぶし粉 豚肉 油揚げ	牛乳	米 もち米 赤米 さとう じゃがいも	油	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく みかん	758kcal	
	古代米								35.7g	
24 金	ごはん	さんまの甘辛短冊揚げ なすのみそ汁 小松菜の彩りあえ	さんま 豆腐 油揚げ 赤みそ みそ かつおぶし粉	牛乳	米 でんぱん さとう	油 白ごま	こまつな にんじん	根しょうが なす かぶ だいこん ながねぎ もやし	837kcal	
		旬:さんま							30.6g	
27 月	ごはん	豆あじの唐揚げ 肉にんじん ツナサラダ	豆あじ 豚肉 ツナ	牛乳	米 でんぱん じゃがいも さとう	油	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ 糸こんにゃく キャベツ コーン	766kcal	
	図書コラボ給食								29.6g	
28 火	コーンピラフ	白身魚のハーブ焼き ABCスープ ジャーマンポテト	鶏肉 ホキ 豚肉 ベーコン	牛乳	米 アルファベット マカロニ じゃがいも	油 オリーブ油 バター	にんじん ホールトマト ピーマン パセリ バジル	たまねぎ コーン セロリー にんにく キャベツ	747kcal	
		SDGs							32.6g	
29 水	大山おこわ	つくね焼き おかか和え さつまいものみそ汁	あごちくわ 油揚げ 豆腐 鶏肉 卵 かつおぶし粉 みそ	調理用牛乳 牛乳	米 もち米 さとう パン粉 でんぱん さつまいも	油	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう 干しいたけ ながねぎ 根しょうが もやし たまねぎ	779kcal	
	100年フード 鳥取県「大山おこわ」								31.6g	
30 木	ごはん	なすと豚肉の味噌炒め 野菜のごま風味 春雨スープ 果物(菊花みかん)	豚肉 赤みそ	牛乳	米 さとう でんぱん はるさめ	油 ごま油 白ごま	にんじん こまつな チンゲンツァイ	なす 根しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ もやし 干しいたけ たけのこ みかん	807kcal	
									28.4g	
31 金	ハロウィン	手作りりんごジャム パンプキンシチュー オニオンドレッシングサラダ	鶏肉 ベーコン	調理用牛乳 生クリーム 牛乳	食パン さとう 小麦粉	油 バター	かぼちゃ にんじん	りんご缶 りんご レモン たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	770kcal	
	食パン								25.2g	

※ 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 > 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 はちっこキッチン →→→



今月の
地場野菜

大根、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、なす、ピーマン、小松菜、とうがん、長ねぎ、里芋、
根しょうが、かぶ、チンゲン菜、さつまいも

給食試食会
のお知らせ

10月の開催予定日…2日(木)、9日(木)、24日(金)、29日(水)
申し込み方法…給食センター元八王子に直接お電話ください
電話番号…080-686-0814 申込締切り・キャンセル…1週間前まで

Instagramも
やってます!

