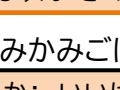
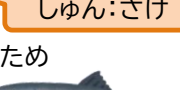
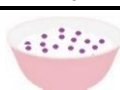
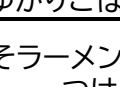
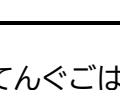
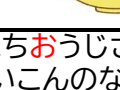
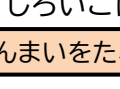
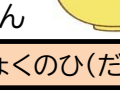
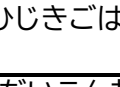




| 日曜   | 献立名                                                                                                                                    |                                                                                           |                                                                                                                                    | 赤のなかま<br><small>肉や魚など動物性食品</small>                                                                                                       | 黄色のなかま<br><small>卵や豆など植物性食品</small>                                                                                                      | 緑のなかま<br><small>野菜や果物など植物性食品</small> | 栄養価                         |                                              |                                                         |                  |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------|
|      | 主食                                                                                                                                     | 飲み物                                                                                       | 主菜・副菜など                                                                                                                            |                                                                                                                                          |                                                                                                                                          |                                      | エネルギー                       | たんぱく質                                        |                                                         |                  |
| 4 火  | <br>ごはん                                               | <br>牛乳   | マーボーだいこん<br>やさいのごまドレッシング<br>ワタンスープ<br><div>しゅん: だいこん</div>                                                                         | <br>ぶたにく<br>あかみそ                                      | <br>ぎゅうにゅう                                            | こめ さとう<br>でんぱん<br>ワタンのかわ             | あぶら<br>ごまあぶら<br>しろごま        | にんじん<br>チンゲンツアイ                              | だいこん ながねぎ<br>ねしょうが にんにく<br>キャベツ コーン<br>もやし ほししいたけ       | 608kcal<br>22.5g |
| 5 水  | <br>ポークカレー                                            | <br>牛乳   | ビーンズサラダ<br>きっかみかん                                                                                                                  | <br>ぶたにく<br>あおだいず                                     | <br>ぎゅうにゅう                                            | こめ じゃがいも<br>こむぎ さとう                  | あぶら<br>バター<br>オリーブあぶら       | にんじん                                         | たまねぎ にんにく<br>ねしょうが<br>コーン きゅうり<br>みかん                   | 678kcal<br>20.4g |
| 6 木  | <br>きのこピラフ<br><div>しゅん: きのこ</div>                     | <br>牛乳   | ポテトオムレツ<br>3しょくサラダ<br>やさいスープ                                                                                                       | <br>とりにつ たまご<br>ぶたにく<br>ベーコン                          | <br>ちょうせいよう<br>ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう                       | こめ じゃがいも<br>さとう                      | あぶら<br>オリーブあぶら<br>バター       | にんじん<br>トマトピューレ                              | えのきたけ しめじ<br>エリンギ たまねぎ<br>だいこん きゅうり<br>キャベツ コーン         | 597kcal<br>22.1g |
| 7 金  | <br>かみかみごはん<br><div>ようか: いいはの</div>                   | <br>牛乳   | いかのネギしおやき<br>じゃがいものそばろに<br>みそこんさいじる きっかみかん<br>    | <br>いか とりにつ<br>なまあげ みそ<br>あかみそ                        | <br>ちりめんじゃこ<br>わかめごはん<br>のもと<br>ぎゅうにゅう                | こめ じゃがいも<br>さとう<br>でんぱん              | ごまあぶら<br>しろごま<br>あぶら        | にんじん<br>さやえんどう                               | ねしょうが にんにく<br>ながねぎ たまねぎ<br>糸こんにゃく だいこん<br>こんにゃく みかん     | 596kcal<br>29.7g |
| 10 月 | <br>ごはん                                               | <br>牛乳   | しせんどうふ<br>だいずのあげに<br>わかめとたまごのスープ<br><div>しゅん: さけ</div>                                                                             | <br>とうふ ぶたにく<br>だいず とりにつ<br>たまご                       | <br>あおのり<br>カットわかめ<br>ぎゅうにゅう                          | こめ さとう<br>でんぱん                       | あぶら<br>ごまあぶら<br>しろごま        | にんじん<br>チンゲンツアイ                              | にんにく ねしょうが<br>ながねぎ たけのこ<br>ほししいたけ たまねぎ<br>えのきたけ         | 624kcal<br>25.7g |
| 11 火 | <br>ごはん                                               | <br>牛乳   | さけのちゃんちゃんやき<br>くさわかめのしょうがいため<br>のっぺいじる<br>        | <br>さけ みそ<br>とりにつ とうふ<br>あぶらあげ                        | <br>くさわかめ<br>ぎゅうにゅう                                   | こめ さとう<br>さといも<br>でんぱん               | あぶら<br>バター<br>ごまあぶら<br>しろごま | にんじん<br>ピーマン                                 | キャベツ たまねぎ<br>えのきたけ ねしょうが<br>ながねぎ だいこん<br>こんにゃく ほししいたけ   | 597kcal<br>29.3g |
| 12 水 | <br>ビビンバ                                            | <br>牛乳 | ちゅうかたまごスープ<br>やきいも                                                                                                                 | <br>ぶたにく<br>とりにつ<br>たまご                             | <br>ぎゅうにゅう                                          | こめ さとう<br>でんぱん<br>さつまいも              | ごまあぶら<br>しろごま               | にんじん<br>こまつな<br>チンゲンツアイ                      | にんにく ねしょうが<br>きりほしだいこん<br>もやし たまねぎ<br>きくらげ              | 603kcal<br>22.2g |
| 13 木 | <br>ゆかりごはん                                          | <br>牛乳 | さばのしおやき<br>よごし<br>ごじる<br><div>100ねんフード<br/>とやまけん<br/>「よごし」</div>                                                                   | <br>さば みそ<br>かつおぶし<br>とりにつ だいず<br>あぶらあげ とうふ<br>あかみそ | <br>ぎゅうにゅう                                          | こめ さとう                               | あぶら<br>しろごま<br>ごまあぶら        | ゆかりこ<br>にんじん<br>こまつな                         | だいこん ながねぎ                                               | 676kcal<br>26.9g |
| 14 金 | <br>みそラーメンふう<br>つけめん                                | <br>牛乳 | ゆでうずらたまご<br>のりしおポテト<br>やさいのなんばんづけ                                                                                                  | <br>ぶたにく なんと<br>あかみそ<br>うずらのたまご                     | <br>あおのり<br>ぎゅうにゅう                                  | むしちゅうか<br>めん<br>くしがたポテト<br>さとう       | あぶら<br>しろごま<br>ごまあぶら        | にんじん                                         | もやし ながねぎ<br>きくらげ コーン<br>たけのこ ねしょうが<br>にんにく きゅうり<br>だいこん | 600kcal<br>23.2g |
| 17 月 | <br>てんぐごはん<br><div>たかおさんごぜん</div>                   | <br>牛乳 | たかおやきもみじおろしあんかけ<br>やまのさちあえ<br>すいあいじる<br>        | <br>とうふ とりにつ<br>たまご あぶらあげ                           | <br>あおさ<br>ぎゅうにゅう                                   | こめ あかまい<br>パンこ さとう<br>でんぱん           | くろごま<br>あぶら<br>しろごま         | にんじん<br>こまつな                                 | ながねぎ ねしょうが<br>だいこん しらす<br>きくらげ はくさい<br>えのきたけ            | 603kcal<br>25.3g |
| 18 火 | <br>ごはん<br><div>しゅん: かぶ</div>                       | <br>牛乳 | ぶたすきやきふう<br>スタミナきゅうり<br>かぶのみそしる<br>             | <br>とうふ ぶたにく<br>あぶらあげ<br>あかみそ みそ                    | <br>カットわかめ<br>ぎゅうにゅう                                | こめ さとう                               | あぶら<br>ごまあぶら                | にんじん                                         | しらたき はくさい<br>ながねぎ ねしょうが<br>きゅうり にんにく<br>キャベツ かぶ         | 597kcal<br>25.6g |
| 19 水 | <br>はちおうじさん<br>だいこんのなめし<br><div>SDGs ちさんちしょう</div>  | <br>牛乳 | まめあじのなんばんづけ<br>しおにくじゃが<br>ほうれんそうとあぶらあげのごまあえ<br> | <br>まめあじ<br>ぶたにく<br>あぶらあげ                           | <br>ぎゅうにゅう                                          | こめ でんぱん<br>さとう<br>じゃがいも              | あぶら<br>しろごま                 | なめしのもと<br>ばんのうねぎ<br>にんじん<br>さやいんげん<br>ほうれんそう | はちおうじさんだいこん<br>ごはんのもと<br>たまねぎ<br>こんにゃく もやし              | 606kcal<br>21.9g |
| 20 木 | <br>しょくパン                                           | <br>牛乳 | ポークビーンズ<br>わかめサラダ<br>スイートポテト                                                                                                       | <br>だいず ぶたにく                                        | <br>カットわかめ<br>なまクリーム<br>ちょうせいよう<br>ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう | しょくパン<br>じゃがいも<br>さとう こむぎ<br>さつまいも   | あぶら<br>バター<br>しろごま<br>ごまあぶら | にんじん<br>トマトピューレ                              | たまねぎ グリンピース<br>キャベツ もやし コーン                             | 734kcal<br>26g   |
| 21 金 | <br>はちおうじさんの<br>しろいごはん<br><div>はちおうじさんまいをたべるひ</div> | <br>牛乳 | さわらのあまからたつたあげ<br>キャベツのごまじゃこ<br>とんじる<br><div>やさい 350</div>                                                                          | <br>さわら ぶたにく<br>みそ                                  | <br>ちりめんじゃこ<br>ぎゅうにゅう                               | こめ でんぱん<br>さとう<br>じゃがいも              | あぶら<br>しろごま                 | にんじん<br>こまつな                                 | ねしょうが にんにく<br>キャベツ ごぼう<br>だいこん ながねぎ<br>こんにゃく            | 627kcal<br>27.6g |
| 25 火 | <br>メキシカンライス                                        | <br>牛乳 | はくさいのクリームに<br>だいこんときゅうりの<br>フレンチドレッシング                                                                                             | <br>ぶたにく ベーコン<br>とりにつ                               | <br>ちょうせいよう<br>ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう                     | こめ じゃがいも<br>こむぎ さとう                  | オリーブあぶら<br>あぶら<br>バター       | にんじん<br>ピーマン                                 | たまねぎ コーン<br>はくさい だいこん<br>きゅうり                           | 622kcal<br>20.6g |
| 26 水 | <br>ごはん<br><div>24か わしよくのひ(だし)</div>                | <br>牛乳 | ホッケのしおやき<br>ちくぜんに<br>あきのおすいもの きっかみかん                                                                                               | <br>ほっけ とりにつ<br>ちくわ<br>かたぬきかまぼこ<br>とうふ              | <br>カットわかめ<br>ぎゅうにゅう                                | こめ さといも<br>さとう                       | あぶら                         | にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな                       | ごぼう こんにゃく<br>たけのこ えのきたけ<br>ながねぎ みかん                     | 596kcal<br>30.1g |
| 27 木 | <br>ひじきごはん                                          | <br>牛乳 | あつやきたまご<br>はくさいのゆずふうみ<br>たまねぎのみそしる<br><div>はちおうじ<br/>さんゆず</div>                                                                    | <br>とりにつ<br>あぶらあげ<br>たまご ぶたにく<br>あかみそ みそ            | <br>ひじき<br>ぎゅうにゅう                                   | こめ さとう<br>はちみつ                       | あぶら                         | にんじん<br>こまつな                                 | ほししいたけ<br>たまねぎ はくさい<br>ゆず えのきたけ                         | 606kcal<br>25.1g |
| 28 金 | <br>はちだいこんおろし<br>スパゲティ<br><div>しゅん: だいこん</div>      | <br>牛乳 | コールスロー<br>りんごかん<br>                             | <br>ツナ                                              | <br>きざみのり<br>ぎゅうにゅう                                 | スパゲティ<br>さとう                         | オリーブあぶら<br>バター<br>あぶら       | ばんのうねぎ<br>にんじん                               | だいこん えのきたけ<br>キャベツ きゅうり<br>コーン りんごかん                    | 600kcal<br>23.2g |

※ 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HPI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 →→→



今月の  
地場野菜

だいこん、きゅうり、キャベツ、こまつな、ながねぎ、にんじん、さといも、ねしょうが、はくさい、  
かぶ、チンゲンさい、さつまいも



第4回

「はっちこキッチンフェスタ」 11月29日(土)  
in給食センター元八王子 10時～14時30分

※今回は中学生以下の無料提供はございません

お知らせ

給食メニューの販売も  
あります。  
詳細は、Instagram、  
市ホームページへ！



HACHIKKO\_MOTOHACHI 市ホームページ

\*10月19・21日の献立に誤記がありました。正)はちおうじ 誤)はちこうじ , 正)さわら 誤)さば 訂正してお詫びいたします。