

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
9 金	ゆかりご飯 鏡開き	牛乳	鯖の照り焼き 白菜とコーンのサラダ すまし汁 白玉あずき	さごち 豆腐 型抜きかまぼこ あずき	牛乳	米 さとう 冷凍白玉団子	油	ゆかり粉 にんじん こまつな	はくさい コーン ながねぎ えのきたけ	753kcal 32.6g
13 火	ビビンバ	牛乳	みそ汁 果物(みかん)	豚肉 高野豆腐 赤みそ みそ	カットわかめ 牛乳	米 さとう じゃがいも	ごま油 白ごま	にんじん こまつな	にんにく 根しょうが 切干しだいこん もやし たまねぎ だいこん ながねぎ みかん	749kcal 26.4g
14 水	きなこ揚げパン	牛乳	チキンビーンズ 大根とわかめのサラダ	きな粉 大豆 鶏肉	カットわかめ 牛乳	コッパパン さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター ごま油 白ごま	にんじん トマトピューレ	たまねぎ しめじ グリーンピース きゅうり だいこん	880kcal 30.7g
15 木	小豆ご飯 小正月	牛乳	松風焼き チンゲン菜のからしあえ けんちん汁	あずき 豆腐 鶏肉 卵 みそ かまぼこ 油揚げ	牛乳	米 もち米 パン粉 さとう さといも	白ごま 油	チンゲンツアイ にんじん	ながねぎ もやし ごぼう だいこん こんにゃく	749kcal 31.3g
16 金	ごはん	牛乳	マーボー大根 くし型ポテト 中華たまごスープ 野菜	豚肉 赤みそ 鶏肉 卵	牛乳	米 さとう でんぷん くし型ポテト	油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ	だいこん ながねぎ 干しいたけ 根しょうが にんにく たまねぎ	812kcal 26.5g
19 月	給食はありません ( 道徳地区公開講座の振替休日 )									
20 火	とりごぼうごはん 旬:ごぼう	牛乳	豆あじの唐揚げ キャベツとワカメのナムル風あえ 呉汁	鶏肉 油揚げ 豆あじ 大豆 豆腐 みそ 赤みそ	カットわかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	油 ごま油 白ごま	にんじん こまつな	ごぼう 枝豆 キャベツ だいこん ながねぎ	801kcal 34.2g
21 水	スパゲティ ミートソース	牛乳	オニオンドレッシングサラダ 柚子蜜フルーツ 八王子産ゆず	豚肉	ナチュラル チーズ 牛乳	スパゲティ さとう はちみつ	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 キャベツ きゅうり コーン ゆず りんご缶	888kcal 33.2g
22 木	ごはん SDGs	牛乳	いかのねぎ塩焼き 野菜サラダ 肉じゃが	いか 豚肉	牛乳	米 さとう じゃがいも	ごま油 白ごま 油	ブロッコリー にんじん	根しょうが にんにく ながねぎ キャベツ コーン きゅうり たまねぎ 糸こんにゃく	761kcal 33.1g
23 金	食パン	牛乳	手作り苺ジャム 白菜のクリームシチュー フレンチサラダ 旬:白菜	鶏肉	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 オリーブ油	にんじん	いちご レモン たまねぎ はくさい しめじ キャベツ コーン きゅうり	752kcal 25.8g
26 月	かてめし	牛乳	桑都揚げ 定式幕和え 八王汁 『じ』地元を大切に	鶏肉 ちくわ 油揚げ 卵 ささかまぼこ かつおだし粉 豚肉 みそ 赤みそ	ひじき 牛乳	米 さとう 小麦粉 さといも	油 白ごま ごま油	にんじん こまつな 桑の葉粉	ごぼう れんこん 干しいたけ 糸こんにゃく もやし だいこん はくさい しいたけ ながねぎ	820kcal 34.2g
27 火	カレーライス	牛乳	白菜スープ 果物(ぼんかん) 『お』美味しく手作り	豚肉 ベーコン	牛乳	米 じゃがいも 小麦粉	油 バター	にんじん	たまねぎ にんにく 根しょうが はくさい ぼんかん	836kcal 22.2g
28 水	わかめごはん	牛乳	厚焼き卵 ごまあえ 沢煮椀 『ち』地産地消	卵 豚肉	わかめご飯の素 牛乳	米 さとう でんぷん	油 白ごま	にんじん	たまねぎ 干しいたけ はくさい もやし コーン ごぼう だいこん しらたき	753kcal 29g
29 木	中華丼	牛乳	オニオンスープ 果物(ぼんかん) 『う』旨み たっぷり	豚肉 いか うずらの卵 鶏肉	牛乳	米 でんぷん	油 ごま油	にんじん パセリ	はくさい たけのこ 干しいたけ にんにく 根しょうが たまねぎ ぼんかん	748kcal 28.5g
30 金	ごはん	牛乳	ほきの胡麻がらめ 五目煮豆 みそ汁 『は』育む	ホキ 大豆 鶏肉 油揚げ 豆腐 赤みそ みそ	角切こんぶ カットわかめ 牛乳	米 小麦粉 でんぷん さとう さといも	油 白ごま	にんじん	根しょうが ごぼう だいこん ながねぎ えのきたけ	769kcal 32.6g

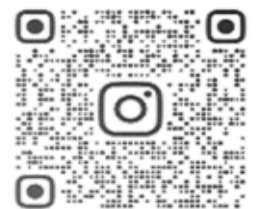
※ 献立は、食材の入荷状況等により、変更することがあります。ご了承ください。  
※ 毎月の献立予定表と献立の材料名が記入してある詳細献立表は、八王子市のHPに公開しますのでご覧ください。  
八王子市HPトップ > くらしの情報 > 教育・生涯学習・スポーツ > 学校教育 > 学校給食・食育 > 学校給食センター はちっこキッチン →→→



今月の地場野菜は、大根、キャベツ、小松菜、長ねぎ、人参、白菜、ブロッコリーです。



Instagram  
更新中です！



HACHIKKO\_MOTOHACHI