

日曜	献立名			赤のなかま 魚や肉になるもの		黄色のなかま 卵や豆になるもの		緑のなかま からだの動きをよくなるもの		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	コーンピラフ	牛乳	しろみざかなのハーブやき ポテトカルボナーラ ミネストローネ・ミラナーゼ ぼんかん	とりにく ホキ ベーコン うずらまめ	なまクリーム ちようりよう ぎゅうにゅう こなチーズ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	にんじん パセリ バジル	たまねぎ コーン セロリー にんにく えだまめ キャベツ ぼんかん	782kcal	
	ミラノ・コルティナ2026とうきオリンピック									33.5g	
3火	いわしの ひつまぶし	牛乳	けんちんじる とさあえ だいずくとう	いわし とうふ がたにくがらあげ かつおぶし いりだいず	ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう さいいも くろざとう	あぶら しろごま	にんじん	ねしょうが ごぼう ながねぎ だいこん こんにやく きゅうり レモン	880kcal	
	せつばん									35.1g	
4水	ごはん	牛乳	てりやきハンバーグ こまつなとあぶらあげのにびたし くきわかめのしょうがいため やさいととうふのみそしる	とうふ がたにく たまご あぶらあ げ みそ あかみそ	ちようりよう ぎゅうにゅう くきわかめ カットわかめ ぎゅうにゅう	こめ パンこ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら しろうごま	こまつな にんじん	たまねぎ はくさい ねしょうが だいこん えのきたけ ながねぎ	752kcal	
	ちゅうがくせいがかんがえたバランスこんだて									30.6g	
5木	ちゅうかどん	牛乳	ポップビーンズ コーンとたまごのスープ	ぶたにく いか うずらのたまご だいず たまご	あおのり ぎゅうにゅう	こめ でんぶん	あぶら ごまあぶら	にんじん	はくさい たけのこ ほししいたけ にんにく ねしょうが たまねぎ コーン クリームコーンかん	805kcal	
	やさい 350									31.3g	
6金	はちっこつけめん	牛乳	うずらのたまご スティックだいがくいも やさいのなんばんづけ	ぶたにく なるとう うずらのたまご	ぎゅうにゅう	むしちゅうかめ ん さとう さつまいも フレンチ	ごまあぶら あぶら くろごま	こまつな にんじん	たけのこ ねしょうが もやし コーン たまねぎ きゅうり だいこん	771kcal	
										26.5g	
9月	ごはん	牛乳	マーボーどうふ ちゅうかサラダ きのこたまごのスープ	とうふ がたにく あかみそ とりにく たまご	カットわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら しろうごま	にんじん いら こまつな	ながねぎ たまねぎ ねしょうが にんにく ほししいたけ キャベツ もやし たけのこ しめじ えのきたけ	766kcal	
										30.8g	
10火	チリビーンズサンド	牛乳	わかめサラダ ポトフ	きんときまめ がたにく とりにく ウインナー	カットわかめ ぎゅうにゅう	コッパパン こむぎこ さとう 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 にんにく セロリー だいこん コーン キャベツ ねしょうが	773kcal	
	しゅん:わかさぎ									32.6g	
12木	ごはん	牛乳	わかさぎのなんばんづけ しおにくじゃが えのきとはくさいのみそしる	ぶたにく あぶらあげ とうふ あかみそ みそ	わかさぎ カットわかめ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	にんじん さやえんどう	ながねぎ たまねぎ いとこんにやく はくさい えのきたけ	770kcal	
										28.4g	
13金	ガーリックライス	牛乳	チキンのトマトにこみ フレンチサラダ はちこめっこココアカップケーキ	とりにく たまご	ちようりよう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう こむぎこ こめこ チョコチップ	オリーブあぶら あぶら バター	パセリ バジル にんじん カットマト	たまねぎ にんにく ねしょうが キャベツ きゅうり コーン	863kcal	
	はちおうじさんのこめこ									29.6g	
16月	ファンモン ★エッグカレー	牛乳	ベイビーズたいようサラダ くわのみやこクラフティ	とりにく うずらのたまご たまご	ちようりよう ぎゅうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ さとう コーンスターチ	あぶら バター	にんじん ブロックリー くわのは	たまねぎ にんにく ねしょうが キャベツ コーン おとうかん	914kcal	
	げんきおうえんメニュー:ファンモン									24.5g	
17火	はちおうじさん だいこんのなめし	牛乳	ほうとうじる あかうおのやくみやき あおなのからしあえ はるみ	あかうお かまぼこ がたにく あぶらあげ あかみそ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう ほうとう	ごまあぶら あぶら しろうごま	なめしのもと こまつな にんじん かぼちゃ	はちおうじさんだいこん ごはんのもと にんにく ながねぎ もやし だいこん はくさい ほししいたけ はるみ	772kcal	
	こくさんこむぎパン									35.7g	
18水	セルフホットドック	牛乳	クリームシチュー だいこんのフレンチサラダ	ウインナー とりにく ベーコン	ちようりよう ぎゅうにゅう なまクリーム	コッパパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター オリーブあぶら	にんじん	たまねぎ はくさい しめじ だいこん きゅうり コーン オレンジジュース	774kcal	
										24.1g	
19木	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン さんしょくナムル くずきりスープ	とりにく がたにく	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぶん はちみつ さとう くずきり	あぶら ごまあぶら しろうごま	こまつな にんじん	ねしょうが にんにく もやし はくさい ながねぎ ほししいたけ いよかん	808kcal	
	しゅん:いよかん									28.3g	
20金	ごはん	牛乳	さけのしおやき とうきょううどのいために チンゲンさいととうふのみそしる	さつまあげ さか とりにく あぶらあげ みそ とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	あぶら しろうごま ごまあぶら	にんじん チンゲンツアイ	うど いとこんにやく えだまめ たまねぎ	747kcal	
	しゅん:とうきょううど									39.1g	
24火	ぎゅうすきどん	牛乳	やさいのいろどりあえ みそしる いちご	ぎゅうにく とうふ あぶらあげ かつおぶし あかみそ みそ	カットわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう	ごまあぶら あぶら しろうごま	こまつな にんじん	にんにく ねしょうが ながねぎ たまねぎ しらたき えのきたけ しめじ もやし いちご	874kcal	
	しゅん:ながねぎ									35g	
25水	かてめし	牛乳	そうとやき やさいのピリリづけ きぬのおすいもの	とりにく ちくわ あぶらあげ さわら みそ とうふ	カットわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう そうめん れいとうしら たまだんご	あぶら しろうごま マヨネーズ ごまあぶら	にんじん くわのは	ごぼう れんこん ほししいたけ いとこんにやく キャベツ だいこん ながねぎ えのきたけ	820kcal	
	そうとごぜん									35.6g	
26木	はちだいこんおろし スパゲティ	牛乳	やさいとジャコのサラダ オレンジポンチ	ツナ	きざみのり ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう	オリーブあぶら バター あぶら	ばんのうねぎ にんじん	だいこん えのきたけ キャベツ きゅうり コーン フルーツミックスかん オレンジジュース	765kcal	
										31.8g	
27金	ごはん	牛乳	あつやきたまご ごまあえ はちおうじさんまいのかすじる じゃことぎゅうにくのいために	たまご とりにく あぶらあげ がたにく みそ ぎゅうにく	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう さけかす	あぶら しろうごま ごまあぶら	にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ もやし しめじ ごぼう だいこん ながねぎ こんにやく にんにく	821kcal	
	はちおうじさんさけかす									34.9g	

※ 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 > ぐらしの情報 > 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 はっちキッチン →→→



今月の地場野菜…だいこん、キャベツ、こまつな、ながねぎ、にんじん、はくさい

★試食会のお知らせ★ 3日(火)、17日(火)、24日(火) 11:30開始 申込は電話にて ☎042-686-0814