



令和8年 2月 献立予定表 February 中学部

八王子市立加住小中学校

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			
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					
2月	コーンピラフ	牛乳	白身魚のハーブ焼き ポテトカルボナーラ ミネストローネ・ミラネーゼ 果物(ぽんかん)	鶏肉 ホキ ベーコン うずら豆	生クリーム 調理用牛乳 粉チーズ 牛乳	米 押麦 じゃがいも	油 オリーブ油	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 枝豆 キャベツ ぽんかん	782kcal	
ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピック										33.5g	
3火	いわしの ひつまぶし	牛乳	けんちん汁 土佐和え 大豆黒糖	いわし 豆腐 豚肉 油揚げ かつおぶし粉 煎り大豆	牛乳	米 でんぶん さとう さといも 黒砂糖	油 白ごま	にんじん	根しょうが ごぼう ながねぎ だいこん こんにゃく きゅうり レモン	880kcal	
4水	ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ 小松菜と油揚げの煮びたし 茎わかめのしようが炒め 野菜と豆腐のみそ汁	豆腐 豚肉 卵 油揚げ みそ 赤みそ	調理用牛乳 くきわかめ カットわかめ 牛乳	米 パン粉 さとう でんぶん	油 ごま油 白ごま	こまつな にんじん	たまねぎ はくさい 根しょうが だいこん えのきだけ ながねぎ	752kcal	
中学生が考えたバランス献立										30.6g	
5木	中華丼	牛乳	ポップピーンズ コーンと卵のスープ	野菜 350	豚肉 いか うずらの卵 大豆 卵	青のり 牛乳	米 でんぶん	油 ごま油	にんじん	はくさい たけのこ 干しこいだけ にんにく 根しょうが たまねぎ コーン クリームコーン缶	805kcal
										31.3g	
6金	はちっこつけ麺	牛乳	うずらの卵 ステイック大学芋 野菜の南蛮漬け	豚肉 なると うずらの卵	牛乳	むし中華めん さとう さつまいも フレンチ	ごま油 油 黒ごま	こまつな にんじん	たけのこ 根しょうが もやし コーン たまねぎ キュウリ だいこん	771kcal	
										26.5g	
9月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 中華サラダ きのこと卵のスープ	豆腐 豚肉 赤みそ 鶏肉 卵	カットわかめ 牛乳	米 さとう でんぶん はるさめ	油 ごま油 白ごま	にんじん にら こまつな	ながねぎ たまねぎ 根しょうが にんにく 干しこいだけ キャベツ もやし たけのこ しめじ えのきだけ	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	金時豆 豚肉 鶏肉 ウインナー	カットわかめ 牛乳	コッペパン 小麦粉 さとう じゃがいも	油 ごま油	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 根しょうが	773kcal	
										32.6g	
12木	ごはん	牛乳	わかさぎの南蛮漬け 匂:わかさぎ 塩肉じゃが えのきと白菜のみそ汁	豚肉 油揚げ 豆腐 赤みそ みそ	わかさぎ カットわかめ 牛乳	米 でんぶん さとう じゃがいも	油	にんじん さやえんどう	ながねぎ たまねぎ 糸こんにゃく はくさい えのきだけ	770kcal	
										28.4g	
13金	ガーリックライス	牛乳	チキンのトマト煮込み フレンチサラダ はち米っこコアカップケーキ	鶏肉 卵	調理用牛乳 牛乳	米 ジャガイモ さとう 小麦粉 米粉 チョコチップ	オリーブ油 油 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 根しょうが キャベツ きゅうり コーン	863kcal	
八王子産米の米粉										29.6g	
16月	ファンモン ★エッグカレー	牛乳	ベイビーズ太陽サラダ 桑の都クラフティ	鶏肉 うずらの卵 卵	調理用牛乳 生クリーム 牛乳	米 ジャガイモ 小麦粉 さとう コーンスター	油 バター 桑の葉	にんじん プロッコリー 桑の葉	たまねぎ にんにく 根しょうが キャベツ コーン 黄桃缶	914kcal	
元気応援メニュー:ファンモン										24.5g	
17火	八王子産大根の 菜飯	牛乳	ほうとう汁 赤魚の薬味焼き 青菜のからしあえ 果物(柑橘類)	100年フード 山梨県「ほうとう」	赤魚 かまぼこ 豚肉 油揚げ 赤みそ みそ	牛乳	米 さとう ほうとう	ごま油 油 白ごま	菜飯の素 こまつな にんじん かぼちゃ	八王子産大根ご飯の素 にんにく ながねぎ もやし だいこん はくさい 干しこいだけ 柑橘類	772kcal
										35.7g	
18水	国産小麦パン セルフホットドック	ジオ ユレ イン スジ	クリームシチュー SDGs:国消国 大根のフレンチサラダ	100年フード 山梨県「大根」	ワインナー 鶏肉 ベーコン	調理用牛乳 生クリーム 牛乳	コッペパン じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター オリーブ油	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	ヤンニヨムチキン 3色ナムル くずきりスープ 果物(いよかん)	100年フード 山梨県「いよかん」	鶏肉 豚肉	牛乳	米 小麦粉 でんぶん はちみつ さとう くずきり	油 ごま油 白ごま	こまつな にんじん	根しょうが にんにく もやし はくさい ながねぎ 干しこいだけ いよかん	808kcal
										28.3g	
20金	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 東京うどんの炒め煮 青梗菜と豆腐のみそ汁	100年フード 山梨県「東京うどん」	鮭 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ 豆腐 赤みそ みそ	牛乳	米 さとう じゃがいも	油 白ごま ごま油	にんじん チンゲンツアイ	うどん 糸こんにゃく 枝豆 たまねぎ	747kcal
										39.1g	
24火	牛すきどん 匂:長ねぎ	牛乳	野菜の彩り和え みそ汁 果物(いちご)	100年フード 山梨県「牛すきどん」	牛肉 豆腐 油揚げ かつおぶし粉 赤みそ みそ	カットわかめ 牛乳	米 さとう	ごま油 油 白ごま	こまつな にんじん	にんにく 根しょうが ながねぎ たまねぎ しらたき えのきだけ しめじ もやし いちご	874kcal
										35g	
25水	かてめし 桑都御膳	牛乳	桑都焼き 野菜のピリリ漬け 絹のお吸い物	桑都物語	鶏肉 ちくわ 油揚げ さわら みそ 豆腐	カットわかめ 牛乳	米 さとう そうめん 冷凍白玉団子	油 白ごま マヨネーズ ごま油	にんじん 桑の葉	ごぼう れんこん 干しこいだけ 糸こんにゃく キャベツ だいこん ながねぎ えのきだけ	820kcal
										35.6g	
26木	はち大根おろし スパゲティ	牛乳	野菜とジャコのサラダ オレンジポンチ	ツナ	刻みのり ちりめんじゃこ 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 バター 油	万能ねぎ にんじん	だいこん えのきだけ キャベツ キュウリ コーン フルーツミックス缶 オレンジジュース	765kcal	
										31.8g	
27金	ごはん 八王子産酒粕	牛乳	厚焼き卵 ごま和え 八王子産米の粕汁 じゃこと牛肉の炒め煮	100年フード 山梨県「ごはん」	卵 鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ 牛肉	ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう 酒粕	油 白ごま ごま油	にんじん こまつな	たまねぎ 干しこいだけ もやし しめじ ごぼう だいこん ながねぎ こんにゃく にんにく	821kcal
										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 > 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…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