

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
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(ぼんかん)	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 ぼんかん	782kcal 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 でんぷん 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 35.1g
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 茎わかめのしょうが炒め 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 バン粉 さとう でんぷん	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 えのきたけ ながねぎ	752kcal 30.6g
5木	中華丼	牛乳	ポップビーンズ コーンと卵のスープ	豚肉 いか うずらの卵 大豆 卵	青のり 牛乳	米 でんぷん	油 ごま油	にんじん	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 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 スティック大学芋 野菜の南蛮漬け	豚肉 なるとう 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 きゅうり 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 でんぷん 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	金時豆 豚肉 鶏肉 ウインナー	カットわかめ 牛乳	コッパパン 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 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 でんぷん 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 えのきたけ	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 はち米っこココアカップケーキ	鶏肉 卵	調理用牛乳 牛乳	米 じゃがいも 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 29.6g
16月	ファンモン ★エッグカレー	牛乳	バ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 じゃがいも 小麦粉 さとう コーンスターチ	油 バター	にんじん ブロッコリー 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 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)	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・飯の素 にんにく ながねぎ もやし だいこん はくさい 干しいたけ 柑橘類	772kcal 35.7g
18水	セルフトホットドック	ジュース	クリームシチュー 大根のフレンチサラダ	ウインナー 鶏肉 ベーコン	調理用牛乳 生クリーム	コッパパン 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	ヤンニョムチキン 3色ナムル くずきりスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	米 小麦粉 でんぷん 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 干しいたけ いよかん	808kcal 28.3g
20金	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 東京うどの炒め煮 青梗菜と豆腐のみそ汁	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 チンゲンツァイ	うど 糸こんにゃく 枝豆 たまねぎ	747kcal 39.1g
24火	牛すきどん	牛乳	野菜の彩り和え みそ汁 果物(いちご)	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 えのきたけ しめじ もやし いちご	874kcal 35g
25水	かてめし	牛乳	桑都焼き 野菜のピリリ漬け 絹のお吸い物	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 干しいたけ 糸こんにゃく キャベツ だいこん ながねぎ えのきたけ	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 えのきたけ キャベツ きゅうり 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	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	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 干しいたけ 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 > 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 はっちこキッチン →→→



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