

























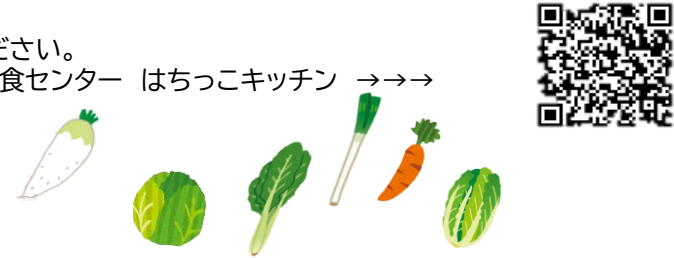


日曜	献立名						栄養価					
	主食	飲み物	主菜・副菜など				エネルギー	たんぱく質				
2月			しろみぎかなのハーブやき ポテトカルボナーラ ミネストローネ・ミラネーゼ ぼんかん	とりにく ホキ ベーコン うずらまめ	なまクリーム ちようりよう ぎゅうにゅう こなチーズ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	にんじん パセリ バジル	たまねぎ コーン セロリー にんにく えだまめ キャベツ ぼんかん	621kcal	26.8g	
			ミラノ・コルティナ2026とうきオリンピック									
3火	いわしの ひつまぶし		けんちんじる とさあえ だいずこくとう	いわし とうふ がたにくがらあげ かつおぶしこ いりだいず	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう さといも 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 こんにゃく きゅうり レモン	694kcal	28g	
			せつぶん									
4水	ごはん		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 でんぷん	あぶら ごまあぶら しろごま	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	598kcal	24.6g	
			ちゅうがくせいがかんがえたバランスこんだて									
5木	ちゅうかどん		ポップビーンズ コーンとたまごのスープ	がたにく 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 でんぷん	あぶら ごまあぶら	にんじん	はくさい たけのこ ほしいたけ 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	638kcal	25.1g	
			やさい 350									
6金	はちっこつけめん		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	がたにく 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	612kcal	21.5g	
9月			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 でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら しろごま	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 ほしいたけ キャベツ もやし たけのこ しめじ えのきたけ	609kcal	24.8g	
			ごはん									
10火	チリビーンズサンド		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	614kcal	26.1g	
			しゅん:わかさぎ									
12木	ごはん		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	がたにく 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 でんぷん 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 いとこんにゃく はくさい えのきたけ	612kcal	23g	
13金	ガーリックライス		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 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	681kcal	23.9g	
			はちおうじさんのこめこ									
16月	ファンモン ★エッグカレー		ベイビーズたいようサラダ くわのみやこクラブティ	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 ブロッコリー 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	720kcal	20g	
			げんきおうえんメニュー:ファンモン									
17火			はちおうじさん だいこんのなめし	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 ほしいたけ はるみ	613kcal	28.4g
			こくさんこむぎパン			100ねんフード やまなしけん 「ほうとう」						
18水			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	615kcal	19.7g	
			SDGs :こくしょうこくさん									
19木	ごはん		ヤンニョムチキン さんしよくナムル 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 でんぷん はちみつ さとう くずきり	あぶら ごまあぶら しろごま	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 ほしいたけ いよかん	640kcal	22.9g	
			しゅん:いよかん									
20金	ごはん		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 いとこんにゃく えだまめ たまねぎ	594kcal	31g	
			しゅん:とうきょううど									
24火			やさいのいろうどりあえ みそしる いちご	ぎゅうにく とうふ あぶらあげ かつおぶしこ 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	690kcal	27.9g	
			しゅん:ながねぎ									
25水	かてめし		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 ほしいたけ いとこんにゃく キャベツ だいこん ながねぎ えのきたけ	649kcal	28.4g	
			そうとごぜん									
26木	はちだいこんおろし スパゲティ		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	ぼんのうねぎ 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	608kcal	25.5g	
27金	ごはん		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 しろごま ごまあぶら	にんじん こまつな	たまねぎ ほしいたけ 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	650kcal	27.8g	
			はちおうじさんさけかす									

※ 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 →→→

*小学部献立表の栄養価に誤りがありました。お詫びして、訂正いたします。

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