



# 令和8年 3月 献立予定表



日曜	献立名			赤のなかま		黄色のなかま		緑のなかま		栄養価	
	主食	飲み物	主菜・副菜など	赤のなかま		黄色のなかま		緑のなかま		エネルギー	たんぱく質
2月	ごはん	牛乳	ハッシュドビーフ わかめサラダ フルーツミックスかん	ぎゅうにく	チーズ わかめ ぎゅうにゅう	こめこむぎ さとう	あぶら バター しろごま ごまあぶら	にんじん トマトピューレ	コーン しめじ もやし にんにく ねしろうが キャベツ たまねぎ フルーツミックスかん	678kcal	19g
3火	ちらしずし ももの せつく	牛乳	さわらのりきゅうやき なのはなのあえもの すましじる おうとうかん	とりにく あぶらあげ えび さわら みそ とうふ かつおぶしこ かたぬきかまぼこ	のり わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう	しろごま あぶら	にんじん なばな	ねしろうが もやし ほししいたけ えだまめ かんぴょう ながねぎ えのきたけ おうとうかん	646kcal	34.1g
4水	むぎいりごはん ちゅうがくせいのかんがえ たバランスこんだて 「もとはちおうじちゅう」	牛乳	とりにくのごまみそてりやき こまつなとにんじんとツナのあえもの とんじる	とりにく みそ ツナ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう	しろごま あぶら	こまつな にんじん	もやし ごぼう だいこん たまねぎ ながねぎ こんにやく	610kcal	28.4g
5木	エビピラフ	アップル	はくさいのクリームに だいこんのフレンチサラダ	えび とりにく ベーコン	ちょうりよう ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ 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 えだまめ はくさい だいこん きゅうり りんごジュース	585kcal	15.5g
6金	きなこあげパン リクエスト きゅうしょく	牛乳	ポトフ にんじんサラダ はるみ	きなこ とりにく ウイナー ハム	ぎゅうにゅう	コッパパン さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ しろごま ごまあぶら	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ ねしろうが にんにく はるみ	660kcal	25g
9月	せきはん そつぎょう おいわい こんだて	牛乳	とりにくのからあげ ちくぜんに かきたまじる いちご	あずき とりにく ちくわ かたぬきかまぼこ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	こめ もちごめ でんぷん さといも さとう	くろごま あぶら	にんじん さやえんどう こまつな	ねしろうが にんにく ごぼう こんにやく たけのこ たまねぎ いちご	665kcal	27.8g
10火	ポークカレーライス	牛乳	フレンチサラダ アップルポンチ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ 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 にんにく ねしろうが えだまめ コーン キャベツ きゅうり フルーツミックスかん りんごジュース	685kcal	19g
11水	さんりく わかめごはん ぼうさいまなぶ こんだて	牛乳	ささかまぼこのなんがあげ(みやぎ) はちはいじる(ふくしまりょうり) きりぼしだいこんとツナのいために はるみ	おながわさん ささかまぼこ あぶらあげ とうふ ツナ	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう	こめこむぎ さといも でんぷん さとう	くろごま あぶら ごまあぶら しろごま	にんじん	ごぼう ながねぎ だいこん はくさい きりぼしだいこん はるみ	609kcal	21.2g
12木	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 フルーツヨーグルト	ぶたにく	チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう	オリーブあぶら あぶら	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 フルーツミックスかん	705kcal	27.5g
13金	うじてる ごはん たきやまじょうごぜん	牛乳	さかなのさくらふうあられあげ おだわらかまぼこのごまあえ トントロンスープ(よりの)	おだわらかまぼこ ぶたにく たまご	ししゃも ぎゅうにゅう	こめ もちごめ こめつむぎ きび あかまい こむぎ でんぷん さとう ぶがあられ	しろごま あぶら	こまつな にんじん ほうれんそう	もやし ねしろうが ながねぎ えのきたけ コーン	634kcal	22.7g
16月	ぎゅうどん	牛乳	やさいとえのきのみそしる あさづけ かんぺい	ぎゅうにく とうふ あかみそ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう	あぶら	にんじん	しらたき たまねぎ ねしろうが キャベツ きゅうり だいこん ながねぎ かんべい えのきたけ	623kcal	24.3g
17火	100ねんフード いばらきけん 「ほしいも」 ごはん	牛乳	はちだいこんとぶたにくのかくに ワンタンスープ ほしいものカップケーキ	ぶたにく たまご	ちょうりよう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん ワンタンのかわ こむぎ さつまいも	ごまあぶら バター	チンゲンツアイ にんじん	ねしろうが だいこん ながねぎ もやし はくさい ほししいたけ	677kcal	24.5g
18水	ちゅうがくせいのかんがえ たバランスこんだて 「かすみちゅう」 ごはん	牛乳	チキンなんばん ブロッコリーのサラダ ワカメスープ	とりにく	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	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり キャベツ ながねぎ コーン えのきたけ レモン	611kcal	23.7g
19木	そつぎょうしき ちゅうがくが3ねんせいのみなさん、ごそつぎょうおめでとうございます										
23月	ごはん	牛乳	あつやきたまご チンゲンさいのからしあえ わかめとじゃこのいために みそけんちんじる	たまご ぶたにく かまぼこ とうふ あぶらあげ あかみそ みそ	ちりめんじゃこ わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら しろごま	にんじん チンゲンツアイ	たまねぎ ほししいたけ もやし ごぼう ながねぎ だいこん こんにやく にんにく	613kcal	24.9g

※ 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 はちっこキッチン →→→



## リクエスト給食結果発表

12月に全校にアンケートをとりました

- 1位
- 2位
- 3位

- 揚げパン →6日(金)実施予定
- カレーライス →10日(火)実施予定
- スパゲティ  
ミートソース →12日(木)実施予定

楽しみに  
していますね!



## 今月の地場産物



きゃべつ、小松菜、長ねぎ、にんじん、白菜、大根、チンゲンサイ