



日・曜日	主食	牛乳	こんだて名	からだの血や肉になる赤の食品	熱や力のもとになる黄色の食品	からだの調子を整える緑の食品	エネルギー kcal たん白質g
1木	カレーピラフ 【八王子市長の元気応援メニュー】	牛乳	豆腐ハンバーグ ABCスープ ヨーグルトのピーチソースかけ	とりにく とうふ ぶたにく ハム けずりぶし 牛乳 ヨーグルト	こめ パンこ マカロニ さとう あぶら	たまねぎ コーン グリンピース キャベツ セロリ おうとうかん にんじん トマト	651kcal 25.7g
2金	赤米ごはん 【端午の節句献立】	牛乳	さごちの照り焼き 果物 たけのこのきんぴら 端午のすまし汁	さごち とりにく とうふ かまぼこ けずりぶし こんぶ 牛乳	こめ さとう あぶら ごま	たけのこ ごぼう だいこん えのき ねぎ くだもの にんじん さやいんげん こまつな	603kcal 27g
7水	あんかけやきそば	牛乳	大学芋 レタスと卵のスープ	ぶたにく たまご とうふ けずりぶし 牛乳	めん でんぱん ごま さつまいも さとう あぶら	たまねぎ たけのこ キャベツ もやし しいたけ レタス えのき にんじん にら	643kcal 21.7g
8木	キムタクごはん 【八王子産大根の漬物】	牛乳	ホイコーロー わかめスープ 豆黒糖	ぶたにく なまあげ みそ とうふ けずりぶし だいず わかめ 牛乳	こめ でんぱん さとう あぶら ごま	だいこん キムチづけ ねぎ キャベツ きくらげ コーン えのき にんじん	613kcal 24.2g
9金	チキンカレーライス	牛乳	カリカリじゃこサラダ 果物	とりにく じゃこ わかめ 牛乳	こめ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら バター ごま	たまねぎ にんにく しょうが グリンピース りんご きゅうり キャベツ コーン たまねぎ くだもの にんじん	652kcal 20.5g
12月	ミルクパン	牛乳	ポークビーンズ アスパラと卵のソテー 果物	だいず ぶたにく たまご 牛乳	パン じゃがいも さとう こむぎこ あぶら バター オリーブゆ	たまねぎ グリンピース キャベツ コーン くだもの にんじん アスパラガス	657kcal 27.8g
13火	グリンピースごはん 【2年生 グリンピースさやむき】	牛乳	さばのおろしソースかけ なめこ入りみそ汁 茎わかめの金平	さば なまあげ みそ わかめ にぼし くきわかめ 牛乳	こめ さとう じゃがいも あぶら ごま	グリンピース だいこん なめこ もやし ねぎ ごぼう こまつな にんじん	646kcal 24.7g
14水	ししじゅうし	牛乳	揚げボールと卵の甘辛煮 呉汁 浅漬け	ぶたにく あぶらあげ あげボール うずらたまご だいず とりにく とうふ みそ けずりこんぶ 牛乳	こめ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら	しょうが だいこん ねぎ きゅうり キャベツ にんじん さやいんげん こまつな	621kcal 25.9g
15木	ルーローハン 【台湾・高雄市 友好献立】	牛乳	タンファータン パインヨーグルト	ぶたにく とりにく たまご けずりぶし ヨーグルト 牛乳	こめ さとう でんぱん ごま あぶら	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ パイン ちんげんさい にんじん こまつな	671kcal 25.9g
16金	ごはん 【五つ星献立】	牛乳	いかの香味焼き 豚汁 五目煮豆 果物	いか みそ ぶたにく けずりぶし だいず とりにく こんぶ 牛乳	こめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	しょうが にんにく ねぎ だいこん しいたけ ごぼう くだもの にんじん こまつな	614kcal 29.6g
19月	ごまじゃこごはん	牛乳	ささかまのマヨネーズ焼き かきたま汁 五色和え	ささかまぼこ かつおぶし とりにく たまご とうふ けずりぶし あぶらあげ じゃこのり 牛乳	こめ でんぱん ごま マヨネーズ	たまねぎ だいこん キャベツ にんじん ちんげんさい こまつな	602kcal 24.9g
20火	コッペパン	牛乳	ホキとポテのクリームグラタン レモンドレッシングサラダ 果物	ほき 牛乳 ナチュラルチーズ	パン じゃがいも こむぎこ あぶら バター オリーブゆ	たまねぎ にんにく キャベツ グリンピース レモン りんご にんじん ピーマン	617kcal 25.6g
21水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 わかめスープ ごまめナッツ	とうふ ぶたにく けずりぶし わかめ いりこ みそ 牛乳	こめ さとう でんぱん あぶら ごまあぶら アーモンド ごま	ねぎ しょうが にんにく たまねぎ もやし コーン にんじん にら ちんげんさい	641kcal 27.1g
22木	はち大根おろしスパゲティ 【八王子産春大根】	牛乳	白いんげん豆のスープ 果物	ツナ とりにく しろいんげんまめ けずりぶし のり 牛乳	スパゲティ さとう じゃがいも オリーブゆ あぶら	だいこん えのき たまねぎ キャベツ にんにく フルーツミックス だいこん にんじん パセリ	616kcal 24.8g
23金	味噌チキンカツ丼 【運動会応援献立】	牛乳	スタミナきゅうり 青菜と豆腐のすまし汁	とりにく みそ とうふ かまぼこ けずりぶし わかめ こんぶ 牛乳	こめ こむぎこ パンこ さとう あぶら ごま ごまあぶら	きゅうり にんにく えのき ねぎ こまつな にんじん	662kcal 24.3g
26月							
27火	三番叟ごはん 【八王子軍人形御膳】	牛乳	鶏の桑都みそ焼き 定式幕和え ろくろ車のすまし汁	とりにく みそ あぶらあげ かつおぶし けずりぶし のり ひじき わかめ こんぶ 牛乳	こめ きび さとう やきふ ごまあぶら	もやし だいこん えのき ねぎ にんじん こまつな	601kcal 25g
28水	ごはん	牛乳	かつおの竜田揚げ 果物 じゃがいものみそ汁 じゃこキャベツ	かつお あぶらあげ みそ けずりぶし じゃこ こんぶ 牛乳	こめ でんぱん じゃがいも あぶら ごまあぶら	しょうが えのき たまねぎ もやし ねぎ キャベツ くだもの にんじん	631kcal 30.6g
29木	ゆかりごはん 【1年生 そらまめ さやむき】	牛乳	ししゃもの七味焼き 肉じゃが ゆで空豆	ぶたにく ししゃも 牛乳	こめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	しょうが にんにく たまねぎ そらまめ ゆかり ばんのうねぎ にんじん さやいんげん	610kcal 23.9g
30金	こぎつねごはん 【100年フード 南房総アジ文化】	牛乳	アジのサンガ焼き 根菜みそ汁 ごま和え	あぶらあげ とりにく あじ たら みそ なまあげ みそ けずりぶし 牛乳	こめ さとう パンこ でんぱん じゃがいも ごま あぶら	しょうが ねぎ だいこん ごぼう もやし にんじん こまつな	638kcal 26.6g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります

今月の給食目標

「しよくじのマナーをみにつけよう」

☆たべものをくちにいれたまましゃべらない。
☆まわりのひととふざけたりおおごえではなさない。



八王子産の野菜: きゅうり・キャベツ・小松菜・チンゲン菜・大根・新たまねぎ

旬の食材: そらまめ・アスパラガス・かつお



13日(火) グリンピース 2年生
29日(木) そらまめ 1年生 それぞれ、さやむきをします。
むいた豆を使って、グリンピースごはん、ゆでそらまめを給食の食材として提供します。