

日・曜日	献立名			主な材料名			栄養価	給食メモ
	主食	の み もの	主菜 副菜など	からだの血や肉になる 赤色の食品	からだの熱や力にもなる 黄色の食品	からだの調子を整える 緑色の食品	エネルギーkcal たんぱくしつg	
2月	チリコンカンライス	牛乳 野菜350 とうき 冬季オリンピック	きのこスープ イタリアンサラダ	きんとときまめ ぶたにく ハム けずり ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごむぎこ バター さとう オリーブゆ あぶら	にんじん たまねぎ セロリ にんにく しめじ えのきたけ きくらげ キャベツ きゅうり レモン	603kcal	2月6日 からミラノ・コルティナ2026冬季オリンピック、3月6日 からパラリンピックが開催されます。今日の献立は、オリンピックが開催されるイタリアのサラダを取り入れました。今日は野菜が多く摂れる給食です。
							19.1g	
3火	セルフ恵方巻き	牛乳	だいのあげに つみれじる くだもの(みかん)	とりにく あぶらあげ 手巻用のり だいず あおのり いわし とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま でんぶん あぶら	にんじん しいたけ かんぴょう しょうが たまねぎ ごぼう だいこん ながねぎ みかん	651kcal	今年の節分は2月3日です。「節分」は、冬から春の季節の変わり目である、立春の前日に行う行事です。給食ではちらしずしを作り、焼きのりに巻んで食べるセルフ恵方巻と、大豆を揚げて煮た大豆の揚げ煮を食べます。
							26.6g	
4水	かやごごはん	牛乳	おでん やさいのおひたし くだもの(せとか)	とりにく ひじき あぶらあげ ちくわ あげボール じゃこ にぼし うずらのたまご かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ ごんにやく しいたけ だいこん じゃがいも ごんにやく	にんじん ごぼう しいたけ だいこん こまつな もやし いよかん	600kcal	おでんは、江戸時代からある煮物料理です。今日のおでんは八王子産のだいこん、練り物のちくわ、揚げボール、うずらたまごなどをしょうゆ味のだし汁で煮ました。
							23.6g	
5木	なめし	牛乳	いかのネギしおやき みそけんちんじる うどとごんにやくのきんぴら	あぶらあげ じゃこ いか ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう ごま さといも あぶら ごんにやく	こまつな しょうが にんにく ながねぎ ごぼう だいこん にんじん しめじ うど	601kcal	うどは2、3、4月ごろが旬の野菜です。食べているのは茎のように見えますが、若芽の部分です。給食ではきんぴらにして食べましたが、生で千切りにし酢味噌などで食べることも多い野菜です。
							29.3g	
6金	国産小麦パン	牛乳	ポテトグラタン やさいスープ フルーツのヨーグルトがけ	とりにく チーズ ハム ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら ごむぎこ バター	たまねぎ グリンピース はくさい えのき フルーツミックス缶	637kcal	みなさんは、「国産国産」という言葉を知っていますか？国産国産とは、その国の人が必要とする食料を、できるだけその国で生産することをいいます。現在の日本の食料自給率は38 % であり、他の国と比べてとても低い値となっています。
							24g	
9月	ごはん	牛乳	しぜんどうふ たまごとこまつなの ちゅうかスープ あおのりポテト	とうふ ぶたにく たまご わかめ あおのり ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん ながねぎ にんにく ちんげんさい たけのこ しょうが こまつな はくさい	633kcal	豆腐は大豆から作られている食品です。大豆や豆腐のような大豆製品は身体を構成するたんぱく質が豊富で、「畑の肉」とも呼ばれています。大豆と同じ量のたんぱく質をお肉から摂取しようとする、脂質も多くなってしまいますが、大豆、大豆製品は肉に比べて脂質も少なくヘルシーです。
							21.4g	
10火	ごはん	牛乳	ほうとうじる ささかまのいそべあげ キャベツのしょうがふうみ くだもの(みかん)	ぶたにく あぶらあげ みそ にぼし ささかまほこ あおのり ぎゅうにゅう	こめ うどん ごむぎこ あぶら	かぼちゃ にんじん だいこん ながねぎ はくさい しいたけ キャベツ しょうが みかん	669kcal	今回は、山梨県の郷土料理「ほうとう汁」を作りました。「ほうとう」とは小麦粉を練り、平らに切った「ほうとうめん」をたっぷりの具材と一緒に味噌仕立ての汁で煮込んだものです。お米作りが難しい山間で米に代わる主食として、古くから親しまれてきました。「ほうとう汁」を食べて、元気に過ごしましょう。
							23.5g	
12木	ゆかりごはん	牛乳	さばのしおやき みそしる にんじんしりしり くだもの (いちご)	さば わかめ とうふ あぶらあげ みそ にぼし ツナ こんが ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま	にんじん ゆかりこ はくさい ながねぎ だいこん いちご	661kcal	にんじんは1年中出回っている野菜で、春、秋、冬の3回収穫できるようにつくっていています。今の時期は冬にんじんの旬となります。
							24.9g	
13金	だいずピラフ	牛乳	はくさいスープ やさいのピクルス はちごめっご ココアカップケーキ	とりにく だいず たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごむぎこ 米粉 バター チョコチップ	にんじん たまねぎ コーン にんにく はくさい だいこん きゅうり	627kcal	今日は、八王子産のお米100%で作る「高尾の天狗」という日本酒をつくった時にできた米粉を使ってカップケーキを作りました。その名も「はち米」ココアカップケーキです。バレンタインにちなんで、チョコチップ入りです。
							19.7g	
16月	てんぐごはん	牛乳	てんぐのハナゲツト やさいのいるどりあえ じゃがいものみそしる	とりにく とうふ かつおぶし わかめ あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ ごま マヨネーズ でんぶん あぶら じゃがいも	たまねぎ れんこん にんにく こまつな もやし にんじん しめじ コーン	611kcal	こども屋台選手権とは、八王子産の食材を使い、オリジナルメニューを考え、屋台で調理・販売するイベントです。今年参加した23チームの中から、グランプリを受賞した料理、「天狗のハナゲツト」を16日の給食で再現 します！
							22.9g	
17火	きなこあげパン	牛乳	クリームシチュー わかめとツナのサラダ	きなこ とりにく ハム なまクリーム わかめ ツナ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも ごむぎこ バター ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ はくさい パセリ もやし キャベツ	721kcal	川口中1、2年生リクエスト給食1位の揚げパンを取り入れました。川口小中ともに、リクエスト給食で上位にある給食です。給食室の蓋でコップパンを揚げ、1つ1つきな粉をまぶしていきます。
							27.1g	
18水	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき ピリからはくさい ごじる	ぶたにく だいず とうふ ぎゅう にゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも ごんにやく	たまねぎ しょうが にんにく はくさい にんじん だいこん ながねぎ	637kcal	豚肉は、エネルギーを作り出すときに使われたり、体の疲れをとるきのあるビタミンB群を多く含んでいます。また、鉄分も多くふくまれているため貧血予防のためにもしっかり取りたい食品の1つです。
							26.3g	
19木	ファンモン エッグカレー	牛乳	パイプーズたいようサラダ くわのみやこクラフティ	ぶたにく うずらたまご たまご ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ じゃがいも あぶら ごむぎこ バター さとう コーンスターチ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ プロッコリー コーン おうとうかん	758kcal	今日は、「元気応援メニュー」です。八王子出身のアーティスト「ファンキーモンキーベイビーズ」さんが好きな「カレーライス」を食べます。ファンモン★エッグカレーのトッピングのうずらの卵はメンバーの2人をイメージしています。
							20g	
20金	はちおうじラーメン	牛乳	ぼうぎょうぎ くだもの(はれひめ)	ぶたにく にぼし うずらたまご ぶたにく ぎゅうにゅう	むしちゅうか あぶら ごまあぶら ごま はるさめ でんぶん ぎょうぎのかわかく あぶら	たけのこ にんにく しょうが コーン きくらげ もやし こまつな たまねぎ にら はくさい みかん	600kcal	八王子ラーメンには刻み玉ねぎが入っているのが特徴です。ラーメンにはながねぎを入れることが多いのですが、八王子 ラーメンはたまねぎです。川口中3年生のリクエストでも1位になったように、川口小学校中学校で大人気の給食です。
							26g	
24火	こんさいピラフ	りんご ジュース	ますのハーブやき じゃがいものポタージュ だいこんごまサラダ	とりにく ます ハム ぎゅうにゅう なまクリーム ツナ	こめ オリーブゆ あぶら パンこ じゃがいも バター さとう ごま	ごぼう れんこん にんじん たまねぎ セロリ にんにく パセリ だいこん きゅうり りんごジュース	654kcal	マスのハーブ焼きはオリーブ油とバジル、にんにく、パセリなどの香味野菜、塩で味付けした、ますをオープンで焼いた料理です。さけ、ますの赤い色はアキスタキサンチンといい、体の疲れをとってくれます。
							22.4g	
25水	ごはん	牛乳	あつやきたまご キャベツのごまじゃこあえ はちおうじさんまいのかすじ る	たまご ぶたにく じゃこ にぼし あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま ごんにやく	たまねぎ にら しいたけ キャベツ にんじん ごぼう だいこん こまつな ながねぎ	616kcal	酒かすは、米を発酵させてできた「もろみ」を絞ることでできる副産物です。今日の酒かすは八王子産のお米からつくった「高尾の天狗」というお酒を造るときにできた物です。体がぽかぽか温まります。旬の野菜と一緒に煮て稻汁を作りました。
							27.2g	
26木	ごはん	牛乳	わかさぎのなんぼんづけ にくじゃが もやしのからしあえ くだもの(はれひめ)	わかさぎ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも ごんにやく	ばんのうねぎ たまねぎ にんじん さやえんどう もやし こまつな みかん	627kcal	「わかさぎ」というと、水面が凍った湖で氷に穴をあけて釣る様子が冬の風物詩です。わかさぎは骨ごと食べられる小魚なのでカルシウムがたっぷりです。また、カルシウムの吸収を高めるビタミンDもとれる魚なので、強い骨を作るのにとてもよい食材です。
							21.3g	
27金	かてめし	牛乳	そうとやき やさいのピリリつけ きぬのおすいもの	とりにく あぶらあげ ちくわ ほみそ とうふ けずり ぎゅうにゅう	こめ ごんにやく あぶら さとう ごま マヨネーズ ごまあぶら しらたまご そうめん	にんじん しめじ だいこん キャベツ えのき みつば	601kcal	今日は、「桑都御膳」です。八王子市は「桑の都」とよばれる、古くから養蚕や織物が盛んでした。「かてめし」の「かて」は「まぜる」という意味です。昔、お米はとても貴重な食べ物だったため、たくさん食べられませんでした。そのため、野菜などをごはんとまぜて量を増やしたのが始まります。
							26.2g	

* 献立は材料の入荷状況により変更することがあります *