



日 曜	献 立 名 (☺は地産地消の目印です！)			体を作るもと(赤)		体を動かすもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		栄養価 エネルギー たんぱく質
	主食	飲み物	主菜・副菜・果物など	1郡	2郡	5郡	6群	3群	4群	
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
1木	カレーピラフ	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 市長の元気応援メニュー	鶏肉 豚肉、ベーコン 豆腐	ヨーグルト 牛乳	米 パン粉 マカロニ さとう	油	にんじん ホールトマト	キャベツ、玉ねぎ コーン、セロリ グリーンピース 黄桃缶	### 31.2g
2金	赤米ごはん	牛乳	鯖のみそ焼き 筍の筑前煮 端午のすまし汁☺ 果物(でこぼん)	さごち、ちくわ かまぼこ、豆腐 鶏肉	わかめ 牛乳	米、もち米 赤米 さとう じゃがいも	油	小松菜 にんじん いんげん	長ねぎ、しょうが ごぼう、たけのこ こんにゃく えのき、デコポン	### 38.3g
7水	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 春キャベツの彩り和え☺ 呉汁☺ 果物(でこぼん)	鮭、かつおぶし 豚肉 大豆、油揚げ 豆腐、みそ	牛乳	米 さとう	油	小松菜 にんじん	キャベツ、大根 長ねぎ デコポン	### 38.6g
8木	食パン	牛乳	手作り苺ジャム ポークビーンズ☺ ブロッコリーのサラダ☺	大豆 豚肉	牛乳	パン、小麦粉 さとう じゃがいも	油 バター オリーブ油	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ、キャベツ きゅうり、いちご レモン、コーン グリーンピース	### 33.3g
9金	ルーローハン☺ (魯肉飯)	牛乳	タンファータン(蛋花湯)☺ 台湾・高雄の パイナップルコンポート	豚肉 ハム 卵	牛乳	米 さとう でんぷん	ごま油	チンゲン菜 小松菜 にんじん	大根、玉ねぎ しょうが パイナップル	### 28.5g
12月	ジャージャー麺☺	牛乳	青のりポテト わかめスープ☺	豚肉 みそ、豆腐	青のり わかめ 牛乳	中華めん さとう ポテト	ごま油	にんじん	玉ねぎ、長ねぎ きゅうり、にんにく しょうが、たけのこ しいたけ、もやし コーン、えのき	### 28.7g
13火	ごはん	牛乳	赤魚の利休焼き 野菜のじゃこ和え☺ 田舎汁☺ 果物(でこぼん)	赤魚、かつおぶし みそ、油揚げ 生揚げ 鶏肉	ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう じゃがいも	油 ごま	小松菜 にんじん	長ねぎ、大根 もやし、ごぼう こんにゃく デコポン	### 37.7g
14水	三番叟ごはん	牛乳	鶏の桑都みそ焼き ろくろ車のすまし汁☺ 定式幕和え☺ 果物(でこぼん)	鶏肉 みそ、油揚げ 豆腐 かつおぶし	青のり ひじき わかめ 牛乳	米、もち米 赤米、黒米 きび、さとう 焼きふ	油 ごま油	小松菜 にんじん	長ねぎ もやし、えのき デコポン	### 32.2g
15木	ごはん	牛乳	ししゃものカレー天☺ 五目さんびら かぶのみそ汁☺ 果物(でこぼん)	卵 さつま揚げ 油揚げ、みそ	ししゃも わかめ 牛乳	米 小麦粉 さとう	油 ごま油	にんじん いんげん	かぶ、キャベツ 長ねぎ ごぼう、れんこん こんにゃく デコポン	### 26.5g
16金	エッグドライカレー☺	牛乳	はち大根のフレンチサラダ☺ 果物(りんご缶)	豚肉 うずらの卵	牛乳	米 小麦粉 さとう	油 バター オリーブ油	にんじん	玉ねぎ、きゅうり 大根、にんにく グリーンピース レーズン、しょうが りんご缶	### 25.4g
19月	ごはん	牛乳	ホキのごまがらめ ピリ辛じゃこキャベツ☺ 豚汁☺ 果物(湘南ゴールド)	ホキ 豚肉 豆腐、みそ	ちりめんじゃこ 牛乳	米 でんぷん さとう	油 ごま ごま油	小松菜 にんじん	きゅうり、長ねぎ キャベツ、しょうが 大根、こんにゃく えのき、ごぼう 湘南ゴールド	### 35.3g
20火	わかめごはん	牛乳	厚焼き卵 野菜の南蛮漬け☺ じゃが芋のそぼろ煮☺	卵 豚肉 鶏肉	わかめ 牛乳	米 さとう じゃがいも でんぷん	油 ごま油	にんじん いんげん	玉ねぎ、きゅうり 大根、こんにゃく しいたけ 湘南ゴールド	### 28.6g
21水	ごはん	牛乳	アジのサンガ焼き☺ 切干大根の煮物 みそけんちん☺ 果物(サマー清見)	あじ、たら さつま揚げ 鶏肉、豚肉 みそ、油揚げ 豆腐	牛乳	米、パン粉 でんぷん さとう じゃがいも	ごま油	にんじん いんげん	長ねぎ、大根 しょうが、ごぼう 切干大根 こんにゃく サマー清見	### 34.9g
22木	ガーリックライス	牛乳	チキンのトマト煮込み☺ アスパラサラダ☺ 桃のクラフティ☺	鶏肉 卵	生クリーム 牛乳	米 じゃがいも はちみつ さとう コーンスターチ	オリーブ油 油	にんじん ホールトマト アスパラガス 赤ピーマン	玉ねぎ、キャベツ ズッキーニ きゅうり、レモン にんにく、しょうが	### 26.6g
23金	ごはん	牛乳	鯉の香り揚げ もやしからし和え☺ 沢煮焼☺ 茎わかめのしょうが炒め	鯉 かまぼこ 豚肉	わかめ 牛乳	米 でんぷん さとう	ごま油 油 ごま	小松菜 にんじん	大根、にんにく しょうが、もやし ごぼう、しいたけ しらたき	### 37.3g
26月	ごはん	牛乳	四川豆腐☺ 大豆の揚げ煮 トマトと卵のスープ☺	豆腐、大豆 豚肉、鶏肉 卵	青のり わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	油 ごま油 ごま	チンゲン菜 トマト にんじん	長ねぎ、玉ねぎ にんにく、しょうが たけのこ、しいたけ	### 31.7g
27火	はち大根おろし☺ スパゲティ	牛乳	ズッキーニのサラダ☺ オレンジポンチ	ツナ	のり 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 バター	だいこん、菜 にんじん	大根、ズッキーニ キャベツ、えのき フルーツ缶 みかんジュース	### 29g
28水	はち大根の キムタクごはん☺	牛乳	鯖の香味焼き 3色ナムル☺ チンゲン菜と卵のスープ☺	豚肉、鶏肉 鯖 みそ、豆腐 卵	わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	油 ごま油 ごま	小松菜 チンゲン菜 にんじん	大根、たくあん キムチ、長ねぎ しょうが、にんにく もやし、えのき	### 35.2g
29木	チリビーンズ☺ 食パン	牛乳	フレンチきゅうり☺ 八王子産そら豆のシチュー☺	金時豆 ウィンナー 豚肉、ベーコン 鶏肉	生クリーム 牛乳	パン、小麦粉 さとう じゃがいも	油 バター	にんじん ピーマン	玉ねぎ、きゅうり 大根、そら豆 キャベツ にんにく、セロリ マッシュルーム	### 30.9g
30金	ごはん	牛乳	ぎせい豆腐 野菜と油揚げのごま和え☺ じゃが芋のみそ汁☺	鶏肉 卵 豆腐、油揚げ みそ	わかめ 牛乳	米 さとう じゃがいも	油 ごま	小松菜 チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ しいたけ もやし	### 30.5g

※下線の食品は、東京都・八王子産を使用する予定です。

※ 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 > 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 → → →

