



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
	主食	飲み物	1群 たんぱく質	2群 無機質	5群 炭水化物	6群 脂質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
1月	野菜350 中華丼◎	牛乳	ひじきと切干大根のサラダ◎ わかめスープ	豚肉 いか、えび、ツナ うずらの卵	ひじき わかめ 牛乳	米 でんぶん さとう	油 ごま油 マヨネーズ ごま	にんじん 白菜、長ねぎ しょうが、キャベツ たけのこ、きゅうり しいたけ、えのき にんにく、コーン 玉ねぎ	781kcal 32.1g
2火	八王子ナポリタン コッペパン	牛乳	八王子ナポリタン◎ 白身魚のハーブ焼き パイザンヌスープ◎	ベーコン みそ ホキ	牛乳	パン スパゲティ さとう じゃがいも	油 オリーブ油	にんじん ピーマン パセリ 玉ねぎ、キャベツ にんにく、セロリ	748kcal 35.2g
3水	別所中バランス献 わかめごはん	牛乳	たまご焼き◎ 青菜のおひたし◎ 呉汁◎	卵 豚肉 油揚げ 大豆、みそ	わかめ 牛乳	米、押麦 さとう じゃがいも	油	にんじん 小松菜 長ねぎ、大根 玉ねぎ、しいたけ もやし こんにゃく	749kcal 29.9g
4木	別所中バランス献 三色そばろ井	牛乳	ポテトサラダ◎ 玉ねぎとコーンのスープ	鶏肉、豚肉 卵 ベーコン	牛乳	米 さとう じゃがいも	油 マヨネーズ	にんじん いんげん しょうが 玉ねぎ、きゅうり コーン、エリンギ	814kcal 28.7g
5金	八王子産根しょう ごはん	牛乳	赤魚の照り焼き ひじきの炒め煮◎ 八王子産しょうがの豚汁◎ 果物(みかん)	赤魚、ちくわ 油揚げ、豆腐 みそ 豚肉	ひじき 牛乳	米 さとう でんぶん じゃがいも	油	にんじん いんげん しょうが、大根 長ねぎ しいたけ、しめじ ごぼう、みかん	770kcal 35.4g
8月	五つ星そろえて体力アップ ごはん	牛乳	いかの香味焼き◎ 野菜と油揚げのごま和え◎ 肉じゃが◎ 果物(みかん)	いか みそ、油揚げ 豚肉	牛乳	米 さとう じゃがいも	油 ごま	にんじん 小松菜 いんげん しょうが、長ねぎ にんにく、もやし こんにゃく 玉ねぎ、みかん	788kcal 34.9g
9火	はちっこつけ麺	牛乳	うずら卵 フライドポテト 野菜サラダ◎	豚肉 なると うずらの卵	牛乳	中華めん さとう くし型ポテト	油 ごま油	小松菜 ブロッコリー にんじん しょうが、キャベツ たけのこ、もやし コーン、玉ねぎ きゅうり	781kcal 26.4g
10水	ごはん	牛乳	豚キムチ◎ ごま大根◎ 白菜のスープ◎ 果物(みかん)	豚肉 生揚げ 鶏肉	牛乳	米、押麦 でんぶん さとう	油 ごま油 ごま	にんじん にら 白菜キムチ、大根 しょうが、長ねぎ 白菜、きゅうり にんにく、玉ねぎ もやし、しいたけ みかん	753kcal 27.2g
11木	100年フード ごはん	牛乳	鯖のごま風味焼き◎ 大歳のごつつお◎ にらたまみそ汁	鯖 油揚げ、豆腐 みそ 卵	昆布 牛乳	米 さとう さいとも でんぶん	ごま	にんじん にら しょうが、大根 ごぼう、えのき こんにゃく 玉ねぎ	834kcal 32.8g
12金	ポークカレーライス◎	牛乳	ブロッコリーのサラダ◎ オレンジポンチ	豚肉 青大豆	牛乳	米、押麦 小麦粉 じゃがいも さとう	油 バター オリーブ油	にんじん ブロッコリー しょうが、キャベツ 玉ねぎ、にんにく コーン フルーツ缶 みかんジュース	890kcal 25.1g
15月	スパゲティ ミートソース◎	牛乳	わかめサラダ◎ りんごヨーグルト	ベーコン 豚肉	チーズ わかめ ヨーグルト 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 油 ごま油	にんじん ホールトマト 大根 玉ねぎ、セロリ にんにく、コーン りんご缶	890kcal 34.3g
16火	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺天ぷら◎ れんこんのきんぴら◎ 里芋のみそ汁◎	卵 さつまいも 豆腐、油揚げ みそ	ししゃも 青のり わかめ 牛乳	米 小麦粉 さとう さいとも	油 ごま ごま油	にんじん 長ねぎ れんこん こんにゃく みかん	773kcal 27.5g
17水	国産小麦パン 国産小麦パン	牛乳	手作り苺ジャム ポークビーンズ◎ コールスロー◎	大豆 豚肉	牛乳	パン、小麦粉 さとう じゃがいも	油 バター	にんじん キャベツ いちご、レモン 玉ねぎ、コーン グリーンピース	767kcal 28.7g
18木	SDGs 和食 ごはん	牛乳	鯖のおろしソース◎ 五目煮豆◎ かぶのみそ汁◎ ミニトマト◎	鯖 大豆、油揚げ みそ 鶏肉	昆布 わかめ 牛乳	米 さとう でんぶん	油	にんじん ミニトマト 大根、しょうが キャベツ、かぶ 長ねぎ、ごぼう	834kcal 32.1g
19金	有機かぼちゃ ごはん	牛乳	鶏の唐揚げ◎ 有機かぼちゃのそばろ煮◎ 豆腐のみそ汁◎	鶏肉 高野豆腐 豆腐、みそ	わかめ 牛乳	米 でんぶん さとう	油	有機かぼちゃ 小松菜 いんげん しょうが にんにく 玉ねぎ	797kcal 31.9g
22月	冬至 ごはん	牛乳	鯖のゆずみそ焼き◎ からし和え◎ かぼちゃけんちん◎ 果物(みかん)	さごち かまぼこ みそ、油揚げ 鶏肉	牛乳	米 さとう	油	小松菜 にんじん かぼちゃ ゆず、長ねぎ もやし、れんこん ごぼう、みかん	777kcal 34.8g
23火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐◎ 3色ナムル◎ たまごスープ◎	豆腐、みそ 豚肉 卵	牛乳	米、押麦 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜 にら 長ねぎ、しょうが 玉ねぎ、たけのこ にんにく、もやし しいたけ	749kcal 29.7g
24水	桑都カップケーキ ガーリックライス	牛乳	チキンのトマト煮込み◎ フレンチサラダ◎ 桑都カップケーキ◎	鶏肉 シルクパウダー 卵	牛乳	米、押麦 小麦粉 じゃがいも さとう	オリーブ油 油 バター	にんじん ホールトマト しょうが、キャベツ にんにく、玉ねぎ コーン、きゅうり	822kcal 26.2g

※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HPIに公開しますのでご覧ください。

八王子市HPトップ > ぐらしの情報 > 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 →→→

