



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	主菜・副菜・果物など		1群	2群	5群	6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		
2月	由木中のバランス献立	牛乳	鯛の照り焼き 匂の大根と人参のサラダ 生姜とごぼうのみそ汁	鯛,ツナ 豚肉 豆腐,みそ 昆布	牛乳	米 さとう でんぶん	油 ごま油	にんじん 小松菜	太根,長ねぎ しょうが,ごぼう きゅうり,まいかけ	857kcal
3火	節分	牛乳	鯛の甘辛揚げ けんちん汁 土佐和え まめ黒糖	鯛 かつお節 豆腐,油揚げ 大豆	牛乳	米 でんぶん さとう,黒糖 里芋	油 ごま	にんじん	長ねぎ,太根 しょうが,ごぼう こんにゃく きゅうり,レモン	875kcal
4水	宮上中のバランス献立	牛乳	ハンバーグ ポテトサラダ わかめと卵のスープ	豆腐 豚肉 卵 ツナ	スキムミルク わかめ 牛乳	パン,パン粉 さとう じゃがいも でんぶん	マヨネーズ ごま油 ごま	にんじん	長ねぎ 玉ねぎ,しいたけ きゅうり,枝豆	864kcal
5木	ビビンバ	牛乳	ポップビーンズ コーンと卵のスープ	牛肉 大豆 卵	青のり 牛乳	米 さとう でんぶん	ごま油 ごま油	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 切干大根 豆もやし 玉ねぎ,コーン	834kcal
6金	冬季五輪	牛乳	鯛のハーブ焼き ポテトカルボナーラ ミネストローネ・ミラネーゼ 果物(みかん)	ウインナー ベーコン 鯛 うずら豆	生クリーム チーズ 牛乳	米 押麦 じゃがいも	油 オリーブ油 油	にんじん	玉ねぎ,コーン セロリ,にんにく 枝豆,キャベツ マッシュルーム みかん	824kcal
9月	日本遺産献立:桑都御膳	牛乳	桑都焼さ 野菜のビリリ漬け 絹のお吸い物 果物(みかん)	桑都・八王子 みるさ 給食と	鶏肉 竹輪,鰯 油揚げ,豆腐 西京みそ	わかめ 牛乳	米 さとう そうめん 白玉	油 マヨネーズ ごま油	太根,長ねぎ しいたけ,しょうが 枝豆,キャベツ えのき,みかん	765kcal
10火	八王子産米の酒かす	牛乳	厚焼き卵 ごま和え 八王子産米の粕汁 くきわかめのじゃこ炒め	卵 鶏肉 油揚げ,みそ 豚肉	ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	米 さとう	油 ごま ごま油	にんじん 小松菜	太根,長ねぎ 玉ねぎ,しいたけ もやし,しめじ ごぼう,にんにく こんにゃく	764kcal
11水	はちっこつけ麺	牛乳	うずらの卵 さつまフレンチ 野菜の南蛮漬け	豚肉 なると うずらの卵	牛乳	中華めん さとう さつまいも	ごま油 油	にんじん 小松菜	たけのこ,もやし しょうが,コーン 玉ねぎ,さくら	806kcal
13金	八王子産米の米粉	牛乳	チキンのトマト煮込み フレンチサラダ はち米っこコアカップケーキ	鶏肉 卵	牛乳	米,米粉 じゃがいも さとう 小麦粉 チョコ	オリーブ油 油 バター	にんじん トマト	キャベツ,コーン にんにく,しょうが 玉ねぎ,さくら マッシュルーム	835kcal
16月	元気応援メニュー	牛乳	バイビーズ太陽サラダ 桑の都クラフティ	鶏肉 うずらの卵 卵	生クリーム 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 さとう コーンスター	油 バター	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ,にんにく しょうが,コーン 黄桃缶	901kcal
17火	ごはん	牛乳	ヤンニヨムチキン 3色ナムル くずきりスープ 果物(いちご)	鶏肉 豚肉	牛乳	米 小麦粉 でんぶん はちみつ,さとう くずきり	油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜	白菜,長ねぎ しょうが,にんにく 豆もやし しいたけ いちご	757kcal
18水	国産小麦パン	ジョ ユレ ー ン スジ	手作りりんごジャム クリームシチュー 大根のフレンチサラダ	鶏肉 ベーコン	生クリーム 牛乳	パン,小麦粉 さとう じゃがいも	油 バター オリーブ油	にんじん	白菜,大根,コーン りんご,レモン 玉ねぎ,さくら マッシュルーム グリーンピース オレンジジュース	784kcal
19木	100年フード 山梨県	牛乳	鯛の塩焼き 青菜のからしあえ ほうとう汁 果物(せとか)	鯛,かまぼこ 豚肉 油揚げ,みそ	牛乳	米 さとう ほうとう	油 ごま	小松菜 にんじん かぼちゃ	太根,白菜 長ねぎ,まいかけ もやし せとか	796kcal
20金	野菜350	牛乳	マーボー豆腐 中華サラダ きのこと卵のスープ 果物(はるみ)	豆腐,みそ 豚肉,鶏肉 卵	わかめ 牛乳	米 さとう でんぶん はるさめ	油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜 にら	長ねぎ,キャベツ 玉ねぎ,さくら にんにく,もやし たけのこ,えのき しいたけ,しめじ はるみ	776kcal
24火	牛丼	牛乳	野菜の彩り和え 田舎汁 果物(いちご)	牛肉,鶏肉 油揚げ,生揚げ みそ かつおぶし	牛乳	米 さとう 里芋	油	小松菜 にんじん	太根,白菜 長ねぎ,まいかけ もやし せとか	832kcal
25水	旬:わかさぎ	牛乳	わかさぎの唐揚げ 塩肉じゃが えのきと白菜のみそ汁	豚肉 油揚げ,豆腐 みそ	わかめ わかさぎ 牛乳	米,きび でんぶん じゃがいも さとう	ごま油 油	にんじん さやえんどう	白菜,大根 にんにく,しょうが 玉ねぎ,えのき こんにゃく	799kcal
26木	旬:東京うど	牛乳	鯛のごま風味焼き 東京うどの炒め煮 チングン菜と豆腐のみそ汁 果物(せとか)	鯛 鶏肉,豚肉 油揚げ,豆腐 みそ	牛乳	米 さとう	ごま油 ごま油	にんじん チンゲン菜	うど しおが,枝豆 こんにゃく 玉ねぎ,せとか	900kcal
27金	はち大根おろし スパゲティ	牛乳	野菜とじゃこのサラダ フルーツ白玉	ツナ	のり ちりめんじゃこ 牛乳	スパゲティ さとう 白玉	オリーブ油 バター 油	にんじん 万能ねぎ	太根,キャベツ えのき,さくら コーン フルーツ缶	820kcal
										32.5g

※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 > くらしの情報 > 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 →→→

