

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	3群	4群	エネルギー
				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			鰯,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	大根,長ねぎ しょうが,ごぼう きゅうり,まいたけ	857kcal
	ごはん	牛乳	35.6g							
3火	節分			鰯 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,大根 しょうが,ごぼう こんにゃく きゅうり,レモン	875kcal
	ごはん	牛乳	36.4g							
4水	宮上中のバランス献立			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	油 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 たけのこ,コーン	864kcal
	コッペパン	牛乳	39.1g							
5木	ビビンバ			牛肉 大豆 卵	青のり 牛乳	米 さとう でんぶん	ごま油 ごま	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
	ごはん	牛乳	32.8g							
6金	冬季五輪			ウィンナー ベーコン 鯖 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
	コーンピラフ	牛乳	34.8g							
9月	日本遺産献立:桑都御膳			鶏肉 竹輪,鯖 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 ごま マヨネーズ ごま油	にんじん	大根,長ねぎ しいたけ,しょうが 枝豆,キャベツ えのき,みかん	765kcal
	かてめし	牛乳	37.6g							
10火	八王子産米の酒かす			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	大根,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
	ごはん	牛乳	31g							
12木	はちっこつけ麺			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,きゅうり	806kcal
	ごはん	牛乳	26.6g							
13金	八王子産米の米粉			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,きゅうり マッシュルーム	835kcal
	ガーリックライス	牛乳	33.2g							
16月	元気応援メニュー			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 コーンスターチ	油 バター	にんじん ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ,にんにく しょうが,コーン 黄桃缶	901kcal
	ファンモン★ エッグカレー	牛乳	25.4g							
17火	ごはん			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
	ごはん	牛乳	32.4g							
18水	国産小麦パン			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,きゅうり マッシュルーム グリーンピース オレンジジュース	784kcal
	ごはん	牛乳	25.4g							
19木	100年フード 山梨県			鮭,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	大根,白菜 長ねぎ,まいたけ もやし せとか	796kcal
	ごはん	牛乳	36.1g							
20金	野菜350			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,しょうが 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
	ごはん	牛乳	31.9g							
24火	牛丼			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	大根,長ねぎ まいたけ,玉ねぎ しらたき,しょうが もやし,しめじ ごぼう,こんにゃく いちご	832kcal
	旬:わかさぎ	牛乳	34.8g							
25水	わかめごはん			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
	旬:東京うど	牛乳	29.8g							
26木	ごはん			鯖 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 しょうが,枝豆 こんにゃく 玉ねぎ,せとか	900kcal
	ごはん	牛乳	36.6g							
27金	はち大根おろし スパゲティ			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	大根,キャベツ えのき,きゅうり コーン フルーツ缶	820kcal
	ごはん	牛乳	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 > 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 →→→

