



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 <small>市長の元気応援メニュー</small>	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	793kcal 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 みそ,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,デコボン	789kcal 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 デコボン	792kcal 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	888kcal 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 パインアップル	793kcal 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 揚げ油	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	755kcal 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 デコボン	771kcal 37.7g
14水	三番叢ごはん	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 焼きふか	油 ごま油	小松菜 にんじん	長ねぎ もやし,えのき デコボン	782kcal 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 さつまいも 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 デコボン	767kcal 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	795kcal 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	784kcal 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,にんにく しいたけ 湘南ゴールド	777kcal 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 さつまいも 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	779kcal 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	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	804kcal 26.6g
23金	ごはん	牛乳	鯉の香り揚げ もやしからし和え◎ 沢煮椀◎ 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	751kcal 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	776kcal 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	だいこん葉 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	773kcal 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	852kcal 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	793kcal 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	757kcal 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 > 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 → → →

