



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 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	エネルギー たんぱく質
1水	市制施行記念 きびごはん	牛乳	夕焼小焼やき もやしの和え物◎ 秋のお吸い物◎ 果物(巨峰)	さけ,かまぼこ かつおぶし 鶏肉 豆腐,西京みそ	わかめ 牛乳	米,もち米 きび	マヨネーズ ごま	小松菜 にんじん	長ねぎ,もやし えのき,巨峰	749kcal 35.3g
	10日は目の愛護									
2木	ごはん	牛乳	いかのネギ塩焼き◎ にんじんのナムル◎ かきたま汁◎ 山ぶどうゼリー◎	いか,ツナ 鶏肉,卵 豆腐	粉寒天 牛乳	米 さとう でんぱん	ごま油 ごま	小松菜 にんじん	しょうが,長ねぎ きゅうり,もやし にんにく,玉ねぎ 山ぶどう,りんご缶	752kcal 36.1g
	有機冬瓜									
3金	ごはん	牛乳	豚すき煮◎ 野菜とじゃこのサラダ◎ 有機冬瓜のスープ◎	豚肉 鶏肉 豆腐	ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう でんぱん	ごま油 ごま油	小松菜 にんじん	冬瓜,しょうが 長ねぎ,キャベツ 玉ねぎ,しらたき えのき,しめじ 枝豆,コーン	775kcal 33.1g
	中秋の名月									
6月	ごはん	牛乳	赤魚の薬味焼き 大豆の甘辛煮◎ 月見汁◎ 果物(みかん)	赤魚,かまぼこ 豚肉 大豆,豆腐 うずらの卵	牛乳	米 さとう 里芋	ごま油 油	小松菜 にんじん 万能ねぎ	しょうが,長ねぎ 太根,枝豆 にんにく,みかん	751kcal 36.8g
7火	ごはん	牛乳	鯖のごま風味焼き 五目きんぴら 芋の子汁◎	鯖,さつま揚げ 鶏肉 みそ	牛乳	米 さとう 里芋	ごま油 ごま油	小松菜 にんじん いんげん	太根,長ねぎ ごぼう,たけのこ こんにゃく	824kcal 30.6g
8水	黒糖パン	牛乳	ミートローフ 大根のフレンチサラダ◎ 野菜とベーコンのスープ◎	豚肉,ベーコン 豆腐 卵	スキムミルク 牛乳	パン パン粉 さとう	油	にんじん	きゅうり,太根 キャベツ,玉ねぎ コーン グリーンピース	764kcal 33.7g
	八王子城御膳									
9木	秋月ごはん	牛乳	石垣揚げ 野菜のピリリ漬け◎ 八王汁◎ 菊花みかん	竹輪 鶏肉 油揚げ	牛乳	米,もち米 黒米,さつま芋 さとう,小麦粉 コーンスターチ	くり,ごま 油 ごま油	小松菜 にんじん	きゅうり,太根 冬瓜,かぶ,長ねぎ キャベツ,しょうが みかん	754kcal 25g
	13日はスポーツの									
10金	ごはん	牛乳	鶏のレモンしょうゆ 野菜のごまドレッシング◎ 呉汁◎ 果物(ブルーベリー)	鶏 大豆,油揚げ 豆腐,みそ	牛乳	米 さとう	油 ごま	小松菜 にんじん	キャベツ,太根 きゅうり,長ねぎ コーン レモン,ブルーベリー	813kcal 34g
14火	スパゲティ ミートソース	牛乳	コーンサラダ◎ フルーツポンチ	ベーコン 豚肉	チーズ 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 油	にんじん ホールトマト	キャベツ,きゅうり 玉ねぎ,にんにく セロリ,コーン 黄桃缶 オレンジジュース	873kcal 33.2g
15水	ごはん	牛乳	たくあん入り豚キムチ◎ ごま大根◎ わかめスープ◎	豚肉	わかめ 牛乳	米 でんぱん さとう	ごま油 ごま油	にら にんじん	たくあん,しょうが 白煮たまご,太根 長ねぎ,きゅうり 玉ねぎ,もやし,コーン しいたけ,たけのこ	760kcal 25.9g
16木	カレーピラフ◎	牛乳	白身魚のハーブ焼き ジャーマンポテト ジュリエンスープ◎	鶏肉 ウインナー ベーコン ホキ	牛乳	米 押麦 じゃがいも	油 バター オリーブ油	ピーマン にんじん	キャベツ セロリ,玉ねぎ エリンギ コーン,にんにく グリーンピース	755kcal 32.4g
17金	ごはん	牛乳	マーボー豆腐◎ コーンと卵のスープ◎ まめ黒糖	豆腐,みそ 大豆 豚肉,卵	牛乳	米 さとう,黒糖 でんぱん	油 ごま油	にんじん にら	長ねぎ,しょうが 玉ねぎ,にんにく しいたけ,コーン	796kcal 32.8g
	野菜350									
20月	メキシカンライス◎	牛乳	キャベツのクリーム煮◎ コロコロサラダ◎ 果物(みかん)	豚肉 鶏肉	生クリーム 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	ピーマン にんじん いんげん	キャベツ,太根 きゅうり 玉ねぎ,コーン みかん	761kcal 23.4g
21火	海鮮あんかけ◎ やさそば	牛乳	大学芋◎ 八王子産さつまいも 青菜と豆腐のスープ◎	豚肉 鶏肉 えび,いか 豆腐	わかめ 牛乳	中華めん でんぱん さつま芋 さとう	ごま油 ごま油	小松菜 にんじん にら	キャベツ,長ねぎ しょうが,玉ねぎ たけのこ,もやし きくらげ,えのき にんにく	834kcal 35.7g
22水	古代米ごはん	牛乳	さごちの照り焼き ほうれん草のおひたし 豚汁◎	さごち かつおぶし 豚肉 油揚げ,みそ	牛乳	米,もち米 赤米 さとう 里芋	油	小松菜 ほうれん草 にんじん	太根,長ねぎ もやし,ごぼう こんにゃく	753kcal 36.2g
23木	チキンカレー	牛乳	コールスロー◎ りんごヨーグルト	鶏肉	ヨーグルト 牛乳	米,小麦粉 じゃがいも さとう	油 バター	にんじん	しょうが,キャベツ 玉ねぎ,にんにく コーン,りんご缶	873kcal 23.2g
24金	ごはん	牛乳	さんまの短冊揚げ 小松菜の彩り and え◎ なすのみそ汁◎	さんま かつおぶし 油揚げ,豆腐 みそ	牛乳	米 でんぱん さとう	ごま油	小松菜 にんじん	しょうが,太根 かぶ,なす 長ねぎ もやし	842kcal 29.9g
	はちおうじ読書の日									
27月	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺焼き ツナサラダ◎ 肉にんじん	ツナ 豚肉	ししゃも 青のり 牛乳	米 じゃがいも さとう	油	小松菜 にんじん いんげん	キャベツ コーン,玉ねぎ こんにゃく	750kcal 28.1g
	宮上中バランス献									
28火	ごはん	牛乳	鶏の唐揚げ 甘だれかけ ツナと大根のサラダ◎ ABCスープ◎	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	米 マカロニ でんぱん さとう	ごま油	にんじん ホールトマト	きゅうり,太根 しょうが,キャベツ コーン,玉ねぎ セロリ	845kcal 29.6g
	宮上中バランス献									
29水	わかめごはん	牛乳	厚焼き卵 じゃこキャベツ◎ けんちん汁◎ 果物(みかん)	卵 豚肉 豆腐,油揚げ	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう 里芋	ごま油 ごま油	にんじん	キャベツ,きゅうり しょうが,長ねぎ 太根,しいたけ ごぼう,玉ねぎ こんにゃく,みかん	753kcal 29.8g
	100年フード									
30木	大山おこわ	牛乳	豆腐ハンバーグ おかか and え◎ さつまいものみそ汁◎	鶏肉,豚肉,卵 あごちくわ かつおぶし,みそ 油揚げ,豆腐	牛乳	米,もち米 さとう パン粉 さつま芋	油	小松菜 にんじん いんげん	ごぼう,しいたけ 玉ねぎ,もやし	808kcal 34.8g
	ハロウィン									
31金	食パン	牛乳	手作りにんごジャム パンキンシチュー◎ オニオンドレッシングサラダ◎	鶏肉 ベーコン	生クリーム 牛乳	パン 小麦粉 さとう	油 バター	かぼちゃ にんじん	キャベツ,きゅうり りんご,レモン 玉ねぎ,コーン しめじ	765kcal 24.4g

※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 →→→

