



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	たんぱく質
4火	八王子産大根 ごはん	牛乳	マーボー大根◎ 野菜のごまドレッシング◎ ワンタンスープ◎ 果物(みかん)	豚肉 みそ	牛乳	米 さとう でんぶん ワンタン皮	油 ごま油 ごま	にんじん チンゲン菜	大根、しょうが 長ねぎ、キャベツ にんにく、コーン もやし、しいたけ みかん	786kcal 28.2g
5水	野菜350 コッパパン	牛乳	ポークビーンズ◎ わかめサラダ◎ スイートポテト◎	中教研			小麦粉 いも さとう	油 ごま油 バター ごま	にんじん キャベツ 玉ねぎ、もやし グリーンピース コーン	854kcal 30g
6木	きのこピラフ◎	牛乳	ポテトオムレツ 3色サラダ◎ 野菜スープ◎	卵 鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	米 押麦 じゃがいも さとう	油 オリーブ油 バター	にんじん さやいんげん	大根、きゅうり キャベツ、コーン えのき、しめじ エリンギ、玉ねぎ	748kcal 27.1g
7金	8日はいい歯の日 かみかみごはん	牛乳	赤魚の利休焼き◎ かぼちゃのそぼろ煮◎ みそ根菜汁◎ 果物(シャインマスカット)	赤魚 みそ、生揚げ 鶏肉	ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう でんぶん じゃがいも	ごま 油	かぼちゃ にんじん いんげん	大根、長ねぎ こんにゃく シャインマスカット	783kcal 39.2g
10月	みそラーメン風 つけめん◎	牛乳	うずら卵 のり塩ポテト 野菜の南蛮漬け◎	豚肉 なると みそ うずらの卵	青のり 牛乳	中華めん ポテト さとう	油 ごま ごま油	にんじん	大根、長ねぎ きゅうり、かぶ しょうが もやし、きくらげ コーン、たけのこ	763kcal 29g
11火	ごはん	牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き◎ 茎わかめのしょうが炒め◎ のっぺい汁◎	さけ みそ、豆腐 油揚げ 鶏肉	わかめ 牛乳	米 さとう さといも でんぶん	油 バター ごま油 ごま	にんじん ピーマン	キャベツ、長ねぎ 大根、しょうが 玉ねぎ、えのき こんにゃく しいたけ	751kcal 36.9g
12水	ごはん	牛乳	四川豆腐◎ 大豆ベーコン わかめと卵のスープ◎	豆腐、大豆 豚肉、ベーコン 鶏肉 卵	青のり わかめ 牛乳	米、上新粉 押麦 さとう でんぶん	油 ごま油	にんじん チンゲン菜	長ねぎ、しょうが たけのこ、玉ねぎ にんにく しいたけ、えのき	791kcal 32.6g
13木	高尾山御膳 天狗ごはん	牛乳	高尾焼きさしみおろしあんかけ◎ 山の幸和え◎ 翠露汁◎ 果物(みかん) ホッケの塩焼き よごし◎ 呉汁◎	豆腐、油揚げ 鶏肉	あおさ 牛乳	米、赤米 パン粉 さとう でんぶん	ごま 油	にんじん 小松菜	長ねぎ、しょうが 大根、白菜 しらたき きくらげ、えのき みかん	771kcal 32g
14金	100年フード ごはん	牛乳	にぎすの南蛮漬け 塩肉じゃが◎ 野菜の彩り和え◎	鶏肉 みそ、大豆 油揚げ、豆腐	牛乳	米 さとう	油 ごま ごま油	にんじん 小松菜	大根 長ねぎ	749kcal 35.8g
17月	八王子産大根の 菜飯◎	牛乳	にぎすの南蛮漬け 塩肉じゃが◎ 野菜の彩り和え◎	油揚げ かつおだし 豚肉	にぎす 牛乳	米 押麦 でんぶん さとう じゃがいも	油	にんじん 小松菜 いんげん 万能ねぎ	もやし 玉ねぎ こんにゃく	749kcal 26.9g
18火	コッパパン	牛乳	手作りりんごジャム 白菜のクリームシチュー◎ フレンチサラダ◎	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 オリーブ油	にんじん いんげん	白菜、キャベツ きゅうり、コーン りんご、レモン 玉ねぎ	761kcal 25.5g
19水	別所中バランス献 わかめごはん		豆腐ハンバーグ ポテトサラダ◎ たまごスープ◎	豆腐、油揚げ 豚肉 卵	わかめ スキムミルク 牛乳	米 パン粉 さとう じゃがいも でんぶん	油 マヨネーズ	にんじん 小松菜	きゅうり 玉ねぎ コーン	833kcal 32.4g
20木	別所中バランス献 さつまいもごはん◎		鶏の照り焼き◎ ほうれん草のごま和え◎ みそ汁◎	鶏肉 油揚げ、豆腐 みそ	わかめ 牛乳	米 さつまいも じゃがいも さとう	ごま 油	にんじん ほうれん草	しょうが 大根 長ねぎ もやし	755kcal 31.1g
21金	八王子産米を食べる日 八王子産の 白いご飯	牛乳	鱈の甘辛竜田揚げ◎ キャベツのごまじゃこ◎ 豚汁◎	さごち 豚肉 みそ	ちりめんじゃこ 牛乳	米 でんぶん さとう じゃがいも	ごま 油	にんじん 小松菜	しょうが、キャベツ 大根、長ねぎ にんにく、ごぼう こんにゃく	788kcal 34.4g
25火	和食の日 ご飯	牛乳	納豆のしょうが焼き 五目さんびら◎ 秋のお吸い物◎ 果物(みかん)	さば さつまいも かまぼこ 鶏肉 豆腐	わかめ 牛乳	米 さとう	油 ごま油	にんじん 小松菜 いんげん	しょうが、長ねぎ ごぼう、れんこん こんにゃく えのき、みかん	819kcal 30.8g
26水	ポークカレー◎	牛乳	ビーンズサラダ◎ アップルポンチ	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	しょうが、きゅうり 玉ねぎ、にんにく 枝豆、コーン フルーツ缶 りんごジュース	894kcal 25.1g
27木	八王子産ゆず ごはん◎	牛乳	厚焼き卵◎ ひじきの炒め煮◎ 白菜のゆず風味◎ たまねぎのみそ汁◎	卵 豚肉 油揚げ、みそ ちくわ	ひじき 牛乳	米 さとう はちみつ	油	にんじん 小松菜 いんげん	白菜、ゆず 玉ねぎ しいたけ、えのき	750kcal 29.2g
28金	八王子産大根 はち大根おろしスパゲ ティ◎	牛乳	コールスロー◎ フルーツヨーグルト	ツナ	のり ヨーグルト 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 バター 油	にんじん 万能ねぎ	大根、キャベツ きゅうり えのき、コーン フルーツ缶	778kcal 30.2g

※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HP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 はっちキッチン → → →

