

| 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群 | 2群 | 5群 | 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 | |
| 9金 | ごはん | 牛乳 | 鯖の照り焼き 野菜のゆかり和え◎ 雑煮◎ | ぶり かまぼこ 鶏肉 | 牛乳 | 米、白玉 さとう でんぶん さといも | 油 ごま油 | にんじん ほうれん草 | キャベツ、長ねぎ 太根、しょうが コーン | 766kcal 31.9g |
| 13火 | ごはん | 牛乳 | 手作りいちごジャム 白菜のチーズクリーム煮◎ オニオンドレッシングサラダ◎ | 鶏肉 | チーズ 牛乳 | パン、小麦粉 さとう じゃがいも | 油 バター | にんじん いんげん | 白菜、大根 いちご、レモン 玉ねぎ、しめじ きゅうり、コーン | 756kcal 26.1g |
| 14水 | ごはん | 牛乳 | 鯖の辛みそ焼き 野菜と油揚げのごま和え◎ きりたんぽ汁◎ 果物(みかん) | さば 鶏肉 みそ、油揚げ | 牛乳 | 米 きりたんぽ さとう | ごま ごま油 | 小松菜 にんじん | 長ねぎ、大根 にんにく、もやし ごぼう、みかん こんにゃく | 871kcal 31.4g |
| 15木 | あずきごはん | 牛乳 | 松風焼き◎ チンゲン菜のからし和え◎ けんちん汁◎ 果物(みかん) | あづき 豆腐、みそ 油揚げ 鶏肉、卵 かまぼこ | 牛乳 | 米、もち米 パン粉 さとう さといも | ごま 油 | にんじん チンゲン菜 | 長ねぎ、大根 もやし、ごぼう こんにゃく みかん | 749kcal 31.3g |
| 16金 | スパゲティ ミートソース◎ | 牛乳 | ほうれん草サラダ◎ 柚子蜜フルーツ◎ | ベーコン 豚肉 | チーズ 牛乳 | スペゲティ さとう はちみつ | オリーブ油 油 | にんじん ほうれん草 ホールトマト | キャベツ、ゆず 玉ねぎ、ゼロリ にんにく、コーン フルーツ缶 | 877kcal 33g |
| 19月 | きなこあげパン | 牛乳 | チキンピーンズ◎ 大根とわかめのサラダ◎ | きな粉 大豆 鶏肉 | わかめ 牛乳 | パン、小麦粉 さとう グラニュー糖 じゃがいも | 油 バター ごま油 ごま | にんじん | 太根 玉ねぎ、きゅうり グリンピース | 840kcal 30.6g |
| 20火 | ごはん | 牛乳 | いかのなき塩焼き◎ キャベツとわかめのナムル◎ ピリ辛肉じゃが◎ 果物(みかん) | いか 豚肉 | わかめ 牛乳 | 米 じゃがいも さとう | ごま油 ごま油 | にんじん いんげん | 長ねぎ、キャベツ しょうが、にんにく 玉ねぎ、みかん こんにゃく | 790kcal 32.8g |
| 21水 | 親子丼◎ | 牛乳 | 野菜のおかか和え◎ みそ汁◎ | 卵 鶏肉 かまぼこ かつおぶし 油揚げ、みそ | わかめ 牛乳 | 米 さとう でんぶん | — | 小松菜 にんじん 糸みつば | 大根、長ねぎ 玉ねぎ、えのき かぶ、もやし | 748kcal 31.3g |
| 22木 | ごはん | 牛乳 | 鰯の香味焼き◎ ごぼうのきんぴら◎ 吳汁◎ | さごち さつま揚げ みそ、大豆 豆腐 豚肉 | 牛乳 | 米 さとう | 油 ごま油 | にんじん いんげん | 長ねぎ、大根 しょうが、ごぼう こんにゃく こんにゃく | 781kcal 36.6g |
| 23金 | 野菜350 | 牛乳 | マーボー大根◎ ステイック大学芋◎ 中華たまごスープ◎ | 豚肉 鶏肉 卵 みそ | 牛乳 | 米、押麦 さとう でんぶん さつまいも | 油 ごま油 ごま | にんじん チンゲン菜 | 太根、長ねぎ しいたけ、しょうが にんにく、玉ねぎ | 835kcal 25.9g |
| 26月 | ごはん | 牛乳 | にぎすの唐揚げ 野菜の彩り和え◎ 五目煮豆 ◎ 里芋のみそ汁◎ | 油揚げ、豆腐 大豆 かつおぶし 豚肉 | にぎす わかめ 牛乳 | 米、でんぶん 上新粉 さとう さといも | ごま油 油 ごま | 小松菜 にんじん いんげん | 大根、長ねぎ にんにく、えのき しょうが、もやし ごぼう | 798kcal 35g |
| 27火 | じゃこゆかりごはん | 牛乳 | 厚焼き卵◎ 白菜のごま和え◎ 沢煮椀◎ | 卵 豚肉 | ちりめんじゃこ 牛乳 | 米 さとう でんぶん | ごま油 | ゆかり粉 にんじん | 白菜、大根 玉ねぎ、しいたけ もやし、コーン ごぼう、しらたき | 747kcal 28.1g |
| 28水 | ポークカレーライス◎ | 牛乳 | ツナとブロッコリーのサラダ◎ フルーツ缶 | 豚肉 ツナ | 牛乳 | 米 押麦、小麦粉 じゃがいも さとう | 油 バター ごま油 | にんじん ブロッコリー | 大根、玉ねぎ にんにく、コーン しょうが、フルーツ缶 | 863kcal 23.5g |
| 29木 | ごはん | 牛乳 | ひじきと豆腐のハンバーグ◎ 和風サラダ◎ オニオンスープ◎ 果物(みかん) | 豆腐 豚肉 卵 ベーコン | ひじき スキムミルク わかめ 牛乳 | 米 パン粉 さとう | 油 ごま ごま油 | にんじん パセリ | 大根 玉ねぎ もやし みかん | 789kcal 29.9g |
| 30金 | かてめし◎ | 牛乳 | 桑都揚げ◎ 定式幕和え◎ 八王汁◎ | 鶏肉、豚肉 ちくわ、笹かま かつおぶし 卵 油揚げ、みそ | ひじき 牛乳 | 米 押麦、小麦粉 さとう さといも | 油 ごま ごま油 | 小松菜 にんじん いんげん | 大根、キャベツ 白菜、しいたけ 長ねぎ しいたけ、もやし しょうが | 748kcal 33.3g |

※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 →



インスタグラム
運営していま
す！



給食センター南大沢のインスタ
グラムでは、日々の給食や調理
場の写真、食育コラム、動画、レ
シピなどの情報を発信していま
す。お子様と一緒に
ぜひ、ご覧ください！→



HACHIKKO_MINAMIOSAWA