



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
9金	11日は鏡開き ごはん	牛乳	鰯の照り焼き 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 大根、しょうが コーン	766kcal 31.9g
13火	旬:白菜 コッペパン	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	100年フード 秋田県 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) 松風焼き◎	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	15日は小正月 あずきごはん	牛乳	チンゲン菜のからし和え◎ けんちん汁◎ 果物(みかん)	あずき 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	旬:ほうれん草 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◎ 八王子産ゆず	ベーコン 豚肉	チーズ 牛乳	スパゲティ 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、セロリ 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	チキンビーンズ◎ 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	大根 玉ねぎ、きゅうり グリーンピース	840kcal 30.6g
20火	ごはん	牛乳	いかのねぎ塩焼き◎ 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	松木中のバランス献立 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	旬:ごぼ ごはん	牛乳	鯖の香味焼き◎ ごぼうのきんぴら◎ 呉汁◎	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 にんにく こんにゃく	781kcal 36.6g
23金	野菜350 ごはん	牛乳	マーボー大根◎ スティック大学芋◎ 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 さつま芋	油 ごま油 ごま	にんじん チンゲン菜	大根、長ねぎ しいたけ、しょうが にんにく、玉ねぎ	835kcal 25.9g
26月	は 育む 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	ち 地産地消 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	お 美味しく手作 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	う 旨みたっぷり 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	じ 地元を大切 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 > 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 →

Instagram  
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！➡

