



八王子市立 松が谷 中学校

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	たんぱく質		
2月	ごはん	牛乳	鰯の照り焼き 匂の大根と人参のサラダ 生姜とごぼうのみそ汁	鰯、ツナ 豚肉 豆腐、みそ 昆布	牛乳	米 さとう でんぶん	油 ごま油	にんじん 小松菜	太根、長ねぎ しょうが、ごぼう きゅうり、まいかけ	857kcal 35.6g	
3火	ごはん	牛乳	鰯の甘辛揚げ けんちん汁 土佐和え まめ黒糖	鰯 かつお節 豆腐、油揚げ 大豆	牛乳	米 でんぶん さとう、黒糖 里芋	油 ごま	にんじん	長ねぎ、太根 しょうが、ごぼう こんにゃく きゅうり、レモン	875kcal 36.4g	
4水	コッペパン	牛乳	ハンバーグ ポテトサラダ わかめと卵のスープ	豆腐 豚肉 卵 ツナ	スキムミルク わかめ 牛乳	パン、パン粉 さとう じゃがいも でんぶん	マヨネーズ ごま油 ごま	にんじん	長ねぎ 玉ねぎ、しいたけ きゅうり、枝豆 たけのこ、コーン	864kcal 39.1g	
5木	ビビンバ	牛乳	ポップピーンズ コーンと卵のスープ	牛肉 大豆 卵	青のり 牛乳	米 さとう でんぶん	ごま油 ごま油	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 切干大根 豆もやし 玉ねぎ、コーン	834kcal 32.8g	
6金	コーンピラフ	牛乳	鱈のハーブ焼き ポテトカルボナーラ ミネストローネ・ミラネーゼ 果物(みかん)	ウインナー ベーコン 鱈 うずら豆	生クリーム チーズ 牛乳	米 押麦 じゃがいも	油 オリーブ油 油	にんじん	玉ねぎ、コーン セロリ、にんにく 枝豆、キャベツ マッシュルーム みかん	824kcal 34.8g	
9月	かてめし	牛乳	桑都焼さ 野菜のピリリ漬け 絹のお吸い物 果物(みかん)	桑都・ハ王子 ふるさと 食文化	鶏肉 竹輪、餡 油揚げ、豆腐 西京みそ	わかめ 牛乳	米 さとう そうめん 白玉	油 マヨネーズ ごま油	にんじん	太根、長ねぎ しいたけ、しょうが 枝豆、キャベツ えのき、みかん	765kcal 37.6g
10火	ごはん	牛乳	厚焼き卵 ごま和え 八王子産米の粕汁 くきわかめのじゃこ炒め	卵 鶏肉 油揚げ、みそ 豚肉	ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	米 さとう	油 ごま ごま油	にんじん 小松菜	太根、長ねぎ 玉ねぎ、しいたけ もやし、しめじ ごぼう、にんにく こんにゃく	764kcal 31g	
12木	はちっこつけ麺	牛乳	うずらの卵 さつまフレンチ 野菜の南蛮漬け	豚肉 なると うずらの卵	牛乳	中華めん さとう さつまいも	ごま油 油	にんじん 小松菜	たけのこ、もやし しょうが、コーン 玉ねぎ、きゅうり	806kcal 26.6g	
13金	ガーリックライス	牛乳	チキンのトマト煮込み フレンチサラダ はち米っこコアカップケーキ	鶏肉 卵	牛乳	米、米粉 じゃがいも さとう 小麦粉 チョコ	オリーブ油 油 バター	にんじん トマト	キャベツ、コーン にんにく、しょうが 玉ねぎ、きゅうり マッシュルーム	835kcal 33.2g	
16月	ファンモン★ エッグカレー	牛乳	ベイビーズ太陽サラダ 桑の都クラフティ	鶏肉 うずらの卵 卵	生クリーム 牛乳	じゃがいも 小麦粉 さとう コーンスター	油 バター	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 玉ねぎ、にんにく しょうが、コーン 黄桃缶	901kcal 25.4g	
17火	ごはん	牛乳	ヤンニヨムチキン 3色ナムル くずきりスープ 果物(いちご)	鶏肉 豚肉	牛乳	米 小麦粉 でんぶん はちみつ、さとう くずきり	油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜	白菜、長ねぎ しょうが、にんにく 豆もやし しいたけ いちご	757kcal 32.4g	
18水	国産小麦パン	ジョ ユレ ー ン スジ	手作りりんごジャム クリームシチュー 大根のフレンチサラダ	鶏肉 ベーコン	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	白菜、大根、コーン りんご、レモン 玉ねぎ、きゅうり マッシュルーム グリーンピース オレンジジュース	784kcal 25.4g	
19木	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 青菜のからしあえ ほうとう汁 果物(せとか)	鮭、かまぼこ 豚肉 油揚げ、みそ	牛乳	米 さとう ほうとう	油 ごま	小松菜 にんじん かぼちゃ	太根、白菜 長ねぎ、まいかけ もやし せとか	796kcal 36.1g	
20金	野菜350	牛乳	マーボー豆腐 中華サラダ きのこと卵のスープ 果物(はるみ)	豆腐、みそ 豚肉、鶏肉 卵	わかめ 牛乳	米 さとう でんぶん はるさめ	油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜 にら	長ねぎ、キャベツ 玉ねぎ、しょうが にんにく、もやし たけのこ、えのき しいたけ、しめじ はるみ	776kcal 31.9g	
24火	牛丼	牛乳	野菜の彩り和え 田舎汁 果物(いちご)	牛肉、鶏肉 油揚げ、生揚げ みそ かつおぶし	牛乳	米 さとう 里芋	油	小松菜 にんじん	太根、白菜 長ねぎ、まいかけ もやし せとか	832kcal 34.8g	
25水	旬:わかさぎ わかめごはん	牛乳	わかさぎの唐揚げ 塩肉じゃが えのきと白菜のみそ汁	豚肉 油揚げ、豆腐 みそ	わかめ わかな 牛乳	米、きび でんぶん じゃがいも さとう	ごま油 油	にんじん さやえんどう	白菜、大根 にんにく、しょうが 玉ねぎ、えのき こんにゃく	799kcal 29.8g	
26木	旬:東京うど	牛乳	鰯のごま風味焼き 東京うどの中炒め煮 チングン菜と豆腐のみそ汁 果物(せとか)	鰯 鶏肉、豚肉 油揚げ、豆腐 みそ	牛乳	米 さとう	ごま油 ごま油	にんじん チンゲン菜	うど しょうが、枝豆 こんにゃく 玉ねぎ、せとか	900kcal 36.6g	
27金	はち大根おろし スパゲティ	牛乳	野菜とじゃこのサラダ フルーツ白玉	ツナ	のり ちりめんじゃこ 牛乳	スパゲティ さとう 白玉	オリーブ油 バター 油	にんじん 万能ねぎ	太根、キャベツ えのき、きゅうり コーン フルーツ缶	820kcal 32.5g	

※下線の食品は、東京都・ハ土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 →→→

