

| 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<br>たんぱく質                     | 2群<br>無機質            | 5群<br>炭水化物                           | 6群<br>脂質                | 3群<br>緑黄色野菜         | 4群<br>その他の野菜・果物  | たんぱく質            |
|     | 由木中のバランス献立                   |      |  |                                 |                      |                                      |                         |                     |  |                  |
| 2月  | ごはん                          | 牛乳   | 鰯の照り焼き<br>旬の大根と人参のサラダ<br>生姜とごぼうのみそ汁              | 鰯,ツナ<br>豚肉<br>豆腐,みそ<br>昆布       | 牛乳                   | 米<br>さとう<br>でんぷん                     | 油<br>ごま油                | にんじん<br>小松菜         | 大根,長ねぎ<br>しょうが,ごぼう<br>きゅうり,まいたけ                                    | 857kcal<br>35.6g |
| 3火  | 節分<br>ごはん                    | 牛乳   | 鰯の甘辛揚げ<br>けんちん汁<br>土佐和え<br>まめ黒糖                  | 鰯<br>かつお節<br>豆腐,油揚げ<br>大豆       | 牛乳                   | 米<br>でんぷん<br>さとう,黒糖<br>里芋            | 油<br>ごま                 | にんじん                | 長ねぎ,大根<br>しょうが,ごぼう<br>こんにゃく<br>きゅうり,レモン                            | 875kcal<br>36.4g |
| 4水  | 宮上中のバランス献立<br>コッペパン          | 牛乳   | ハンバーグ<br>ポテトサラダ<br>わかめと卵のスープ                     | 豆腐<br>豚肉<br>卵<br>ツナ             | スキムミルク<br>わかめ<br>牛乳  | パン,パン粉<br>さとう<br>じゃがいも<br>でんぷん       | 油<br>マヨネーズ<br>ごま油<br>ごま | にんじん                | 長ねぎ<br>玉ねぎ,しいたけ<br>きゅうり,枝豆<br>たけのこ,コーン                             | 864kcal<br>39.1g |
| 5木  | ビビンバ                         | 牛乳   | ポップビーンズ<br>コーンと卵のスープ                             | 牛肉<br>大豆<br>卵                   | 青のり<br>牛乳            | 米<br>さとう<br>でんぷん                     | ごま油<br>ごま<br>油          | にんじん<br>小松菜         | にんにく<br>しょうが<br>切干大根<br>豆もやし<br>玉ねぎ,コーン                            | 834kcal<br>32.8g |
| 6金  | 冬季五輪<br>コーンピラフ               | 牛乳   | 鱈のハーブ焼き<br>ポテトカルボナーラ<br>ミネストローネ・ミラネーゼ<br>果物(みかん) | ウィンナー<br>ベーコン<br>鯖<br>うずら豆      | 生クリーム<br>チーズ<br>牛乳   | 米<br>押麦<br>じゃがいも                     | 油<br>オリーブ油<br>油         | にんじん                | 玉ねぎ,コーン<br>セロリ,にんにく<br>枝豆,キャベツ<br>マッシュルーム<br>みかん                   | 824kcal<br>34.8g |
| 9月  | 日本遺産献立:桑都御膳<br>かてめし          | 牛乳   | 桑都焼き<br>野菜のピリリ漬け<br>絹のお吸い物<br>果物(みかん)            | 鶏肉<br>竹輪,鯖<br>油揚げ,豆腐<br>西京みそ    | わかめ<br>牛乳            | 米<br>さとう<br>そうめん<br>白玉               | 油<br>ごま<br>マヨネーズ<br>ごま油 | にんじん                | 大根,長ねぎ<br>しいたけ,しょうが<br>枝豆,キャベツ<br>えのき,みかん                          | 765kcal<br>37.6g |
| 10火 | 八王子産米の酒かす<br>ごはん             | 牛乳   | 厚焼き卵<br>ごま和え<br>八王子産米の粕汁<br>くさわかめのじゃこ炒め          | 卵<br>鶏肉<br>油揚げ,みそ<br>豚肉         | ちりめんじゃこ<br>わかめ<br>牛乳 | 米<br>さとう                             | 油<br>ごま<br>ごま油          | にんじん<br>小松菜         | 大根,長ねぎ<br>玉ねぎ,しいたけ<br>もやし,しめじ<br>ごぼう,にんにく<br>こんにゃく                 | 764kcal<br>31g   |
| 12木 | はちっこつけ麺                      | 牛乳   | うずらの卵<br>さつまフレンチ<br>野菜の南蛮漬け                      | 豚肉<br>なると<br>うずらの卵              | 牛乳                   | 中華めん<br>さとう<br>さつまいも                 | ごま油<br>油                | にんじん<br>小松菜         | たけのこ,もやし<br>しょうが,コーン<br>玉ねぎ,きゅうり                                   | 806kcal<br>26.6g |
| 13金 | 八王子産米の米粉<br>ガーリックライス         | 牛乳   | チキンのトマト煮込み<br>フレンチサラダ<br>はち米っこココアカップケーキ          | 鶏肉<br>卵                         | 牛乳                   | 米,米粉<br>じゃがいも<br>さとう<br>小麦粉<br>チョコ   | オリーブ油<br>油<br>バター       | にんじん<br>トマト         | キャベツ,コーン<br>にんにく,しょうが<br>玉ねぎ,きゅうり<br>マッシュルーム                       | 835kcal<br>33.2g |
| 16月 | 元気応援メニュー<br>ファンモン★<br>エッグカレー | 牛乳   | バイビーズ太陽サラダ<br>桑の都クラフティ                           | 鶏肉<br>うずらの卵<br>卵                | 生クリーム<br>牛乳          | 米<br>じゃがいも<br>小麦粉<br>さとう<br>コーンスターチ  | 油<br>バター                | にんじん<br>ブロッコリー      | キャベツ<br>玉ねぎ,にんにく<br>しょうが,コーン<br>黄桃缶                                | 901kcal<br>25.4g |
| 17火 | ごはん                          | 牛乳   | ヤンニョムチキン<br>3色ナムル<br>くずきりスープ<br>果物(いちご)          | 鶏肉<br>豚肉                        | 牛乳                   | 米<br>小麦粉<br>でんぷん<br>はちみつ,さとう<br>くずきり | 油<br>ごま油<br>ごま          | にんじん<br>小松菜         | 白菜,長ねぎ<br>しょうが,にんにく<br>豆もやし<br>しいたけ<br>いちご                         | 757kcal<br>32.4g |
| 18水 | 国産小麦パン                       | ジュース | 手作りりんごジャム<br>クリームシチュー<br>大根のフレンチサラダ              | 鶏肉<br>ベーコン                      | 生クリーム<br>牛乳          | パン,小麦粉<br>さとう<br>じゃがいも               | 油<br>バター<br>オリーブ油       | にんじん                | 白菜,大根,コーン<br>りんご,レモン<br>玉ねぎ,きゅうり<br>マッシュルーム<br>グリーンピース<br>オレンジジュース | 784kcal<br>25.4g |
| 19木 | 100年フード 山梨県<br>ごはん           | 牛乳   | 鮭の塩焼き<br>青菜のからしあえ<br>ほうとう汁<br>果物(せとか)            | 鮭,かまぼこ<br>豚肉<br>油揚げ,みそ          | 牛乳                   | 米<br>さとう<br>ほうとう                     | 油<br>ごま                 | 小松菜<br>にんじん<br>かぼちゃ | 大根,白菜<br>長ねぎ,まいたけ<br>もやし<br>せとか                                    | 796kcal<br>36.1g |
| 20金 | 野菜350<br>ごはん                 | 牛乳   | マーボー豆腐<br>中華サラダ<br>きのこ卵のスープ<br>果物(はるみ)           | 豆腐,みそ<br>豚肉,鶏肉<br>卵             | わかめ<br>牛乳            | 米<br>さとう<br>でんぷん<br>はるさめ             | 油<br>ごま油<br>ごま          | にんじん<br>小松菜<br>にら   | 長ねぎ,キャベツ<br>玉ねぎ,しょうが<br>にんにく,もやし<br>たけのこ,えのき<br>しいたけ,しめじ<br>はるみ    | 776kcal<br>31.9g |
| 24火 | 牛丼                           | 牛乳   | 野菜の彩り和え<br>田舎汁<br>果物(いちご)                        | 牛肉,鶏肉<br>油揚げ,生揚げ<br>みそ<br>かつおぶし | 牛乳                   | 米<br>さとう<br>里芋                       | 油                       | 小松菜<br>にんじん         | 大根,長ねぎ<br>まいたけ,玉ねぎ<br>しらたき,しょうが<br>もやし,しめじ<br>ごぼう,こんにゃく<br>いちご     | 832kcal<br>34.8g |
| 25水 | 旬:わかさぎ<br>わかめごはん             | 牛乳   | わかさぎの唐揚げ<br>塩肉じゃが<br>えのきと白菜のみそ汁                  | 豚肉<br>油揚げ,豆腐<br>みそ              | わかめ<br>わかさぎ<br>牛乳    | 米,きび<br>でんぷん<br>じゃがいも<br>さとう         | ごま油<br>油                | にんじん<br>さやえんどう      | 白菜,大根<br>にんにく,しょうが<br>玉ねぎ,えのき<br>こんにゃく                             | 799kcal<br>29.8g |
| 26木 | 旬:東京うど<br>ごはん                | 牛乳   | 鯖のごま風味焼き<br>東京うどの炒め煮<br>チンゲン菜と豆腐のみそ汁<br>果物(せとか)  | 鯖<br>鶏肉,豚肉<br>油揚げ,豆腐<br>みそ      | 牛乳                   | 米<br>さとう                             | ごま<br>油<br>ごま油          | にんじん<br>チンゲン菜       | うど<br>しょうが,枝豆<br>こんにゃく<br>玉ねぎ,せとか                                  | 900kcal<br>36.6g |
| 27金 | はち大根おろし<br>スパゲティ             | 牛乳   | 野菜とじゃこのサラダ<br>フルーツ白玉                             | ツナ                              | のり<br>ちりめんじゃこ<br>牛乳  | スパゲティ<br>さとう<br>白玉                   | オリーブ油<br>バター<br>油       | にんじん<br>万能ねぎ        | 大根,キャベツ<br>えのき,きゅうり<br>コーン<br>フルーツ缶                                | 820kcal<br>32.5g |

※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 →→→

