



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	1群	2群	5群	6群	3群	4群		
		主菜・副菜・果物など	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	
1金	端午の節句 彩りごはん		端午の旨し汁◎	さごち さつま揚げ かまぼこ 鶏肉,豆腐	わかめ 牛乳	米 きび でんぷん さとう	油 ごま油	ゆかり粉 にんじん いんげん 小松菜	しょうが,にんにく えのき,こんにゃく たけのこ,長ねぎ 清見オレンジ	773kcal 34.3g
	八王子産春大根		鯖の旨辛竜田揚げ たけのこのきんぴら 端午のすまし汁◎ 果物(きよみ)							
7木	はち大根おろし スパゲティ◎		ブロッコリーサラダ◎ 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	大根葉 ブロッコリー にんじん	大根,えのき キャベツ,コーン きゅうり フルーツ缶	786kcal 31.5g
	台湾風おこわ◎		タンファータン(蛋花湯)◎ リャンバンドンフェン(涼拌冬粉)◎ 大豆の揚げ煮	豚肉,ハム 卵 鶏肉 大豆	干しえび 青のり 牛乳	米,もち米 さとう でんぷん はるさめ	油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜	しいたけ,長ねぎ しょうが,玉ねぎ きゅうり,もやし にんにく パイナップル	798kcal 31.7g
11月	旬:アスパラガス わかめごはん		豆あじのカレー揚げ アスパラとツナのサラダ◎ じゃが芋のそぼろ煮◎ 果物(ヤミノール)	豆あじ ツナ 鶏肉	わかめ 牛乳	米,押麦 でんぷん さとう じゃがいも	油 ごま油	アスパラガス にんじん いんげん	しょうが,コーン キャベツ,コーン こんにゃく セミンロール	806kcal 29.7g
	親子丼◎		チンゲン菜のからし和え◎ じゃがいものみそ汁◎	卵,鶏肉 かまぼこ 豆腐,油揚げ みそ	のり 牛乳	米 さとう でんぷん じゃがいも	-	みつば チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ しいたけ もやし	781kcal 33.4g
13水	旬:グリーンピース 食パン		手作り苺ジャム ポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ◎	大豆 豚肉	牛乳	食パン さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター	にんじん	いちご,レモン 玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり,コーン	741kcal 28g
	ごはん		鯖の香味焼き◎ 野菜のじゃこ和え◎ けんちん汁◎ 果物(きよみ)	鯖,みそ かつおぶし 豆腐 油揚げ	ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう じゃがいも	油	小松菜 にんじん	しょうが,にんにく 長ねぎ,もやし えのき,ごぼう 大根,こんにゃく 清見オレンジ	817kcal 31.2g
15金	台湾パイナップル ごはん		四川豆腐◎ トマトと卵のスープ◎ 台湾・高雄のパイナップルコンポート	豆腐 豚肉 鶏肉,卵	わかめ 牛乳	米 押麦 さとう でんぷん	油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンツアイ トマト	にんにく,しょうが ながねぎ,たけのこ しいたけ,たまねぎ パイナップル	765kcal 27.4g
	SDGs ごはん		鮭の塩焼き 筑前煮 呉汁◎ 果物(きよみ)	鮭,鶏肉 ちくわ 大豆,豆腐 みそ	牛乳	米 じゃがいも さとう	油	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう,こんにゃく たけのこ,だいこん ながねぎ 清見オレンジ	774kcal 37.4g
19火	野菜350 ウイナーピラフ◎		ほうれん草キッシュ◎ ミネストローネ◎	ウイナー 卵 ベーコン	生クリーム 牛乳	米 押麦 マカロニ	オリーブ油 油	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ,コーン にんにく,キャベツ セロリー	754kcal 24.4g
	はちっこつけ麺◎		うずら卵 フライドポテト 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 くし型ポテト	油 ごま油	こまつな にんじん	たけのこ,しょうが もやし,コーン たまねぎ,きゅうり だいこん	757kcal 26.9g
21木	八王子産春大根 ごはん		豆腐ハンバーグきのこソース◎ はち大根わかめサラダ◎ かぶのみそ汁◎	豆腐 豚肉 卵,油揚げ みそ	牛乳 スキムミルク わかめ 牛乳	米 パン粉 さとう でんぷん	油 ごま ごま油	にんじん	たまねぎ,えのき しめじ,しょうが だいこん,枝豆 コーン,かぶ キャベツ,ながねぎ	791kcal 32g
	ごはん		ホキのこまからめ 野菜の塩昆布和え◎ 沢煮椀◎ 果物(河内晩柑)	ホキ 豚肉	塩昆布 牛乳	米 でんぷん さとう	油 ごま ごま油	にんじん こまつな	しょうが,キャベツ きゅうり,ごぼう だいこん,しいたけ しらたき,河内晩柑	751kcal 30.4g
25月	100年フード 北海道 豚丼		キャベツのしょうが風味◎ 具だくさんみそ汁◎ 果物(いちご)	豚肉 かつおぶし 油揚げ みそ	牛乳	米 さとう でんぷん じゃがいも	油	にんじん 小松菜	しょうが,キャベツ 大根,玉ねぎ えのき,いちご	824kcal 29.6g
	有機ズッキーニ 有機ズッキーニの ドライカレー◎		うずら卵 フレンチサラダ◎ ポテトのチーズ焼き	豚肉 うずら卵	チーズ 牛乳	米 押麦 小麦粉 さとう じゃがいも	油 バター オリーブ油	にんじん	ズッキーニ 玉ねぎ,にんにく しょうが,キャベツ,コーン, きゅうり	853kcal 29g
27水	じゃこ菜めし		ぎせい(擬製)豆腐◎ ひじきの炒め煮◎ 豚汁◎	鶏肉,卵 豆腐,油揚げ みそ,竹輪 豚肉	ちりめんじゃこ ひじき 牛乳	米 押麦 さとう じゃがいも	ごま 油	にんじん	しいたけ,玉ねぎ 枝豆,ごぼう 大根,長ねぎ こんにゃく	795kcal 33.4g
	旬:初がつお ごはん		かつおの香り揚げ ごま和え◎ かきたま汁◎ 果物(きよみ)	かつお 油揚げ 卵 豆腐	牛乳	米 でんぷん さとう	ごま油 油 ごま	小松菜 にんじん ほうれん草	にんにく,しょうが もやし,玉ねぎ 清見オレンジ	747kcal 38g
29金	八王子産そら豆 チリミートサンド◎		八王子産そら豆のシチュー◎ 桃りんごゼリー	ウイナー ベーコン 豚肉 鶏肉	牛乳 生クリーム 寒天 牛乳	コッパパン 小麦粉 じゃがいも さとう	油 バター	にんじん ピーマン	玉ねぎ,にんにく セロリ,キャベツ マッシュルーム 空豆,黄桃缶 りんごジュース	862kcal 33.7g

※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のでご了承下さい。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に公開しています(右側のQRコードから読み込んで下さい)

献立表等は
コチラから▶

