



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 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		
1~5日は、お著名人チャレンジ										
1月	ごはん 米を集める	牛乳	鮭の塩焼き 炒り鶏◎ キャバツのみそ汁◎ 果物(冷凍みかん)	鮭 鶏肉 豆腐,油揚げ みそ	牛乳	米 じゃがいも さとう	油	にんじん	玉ねぎ,キャバツ ごぼう,こんにゃく たけのこ,枝豆 えのき,みかん	782kcal 39.9g
2火	わかめじゃこごはん 麵をはさむ	牛乳	厚焼き卵◎ ピーマン炒め◎ けんちん汁◎	卵 鶏肉,豚肉 豆腐,油揚げ	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	米,さび さとう ピーマン じゃがいも	油 ごま油	にんじん ピーマン	玉ねぎ,長ねぎ,大根 しいたけ,たけのこ さくらげ,しょうが ごぼう,こんにゃく	763kcal 30.6g
3水	みそラーメン風つけ麺◎	牛乳	揚げボールの甘辛煮 中華ポテト 野菜の南蛮漬◎	豚肉 なると みそ 揚げボール	牛乳	中華めん さとう さつまいも	油 ごま油	にんじん にら	長ねぎ,きゅうり,大根 たけのこ,もやし さくらげ,コーン にんにく,しょうが	834kcal 29.6g
4木	ごはん	牛乳	鶏肉の香味焼き◎ 大豆の甘辛煮◎ 根菜ごま汁◎ 果物(ニューサマーオレンジ)	鶏肉,豚肉 みそ,大豆	牛乳	米 さとう じゃがいも	油 ごま	にんじん	長ねぎ,大根 しょうが,にんにく 枝豆,ごぼう,しめじ キャバツ,こんにゃく ニューサマーオレンジ	775kcal 38.7g
5金	ごはん	牛乳	鯖のカレー焼き◎ チンゲン菜のからし和え◎ かぶのみそ汁◎	鯖 かまぼこ みそ	わかめ 牛乳	米 さとう	-	チンゲン菜 にんじん	キャバツ,玉ねぎ,かぶ しょうが,もやし	755kcal 28.1g
歯と口の健康週間										
8月	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺焼き ◎にんにく肉じゃが◎ 切干大根とツナのごまマヨ和え◎ 茎わかめのしょうが炒め	ツナ 豚肉	ししゃも 青のり わかめ 牛乳	米 さとう じゃがいも	油 マヨネーズ ごま油	にんじん きぬさや	きゅうりにんにく 玉ねぎ しめじ,しょうが 切干大根	853kcal 28.2g
9火	スパゲティ ミートソース◎	牛乳	ズッキーニのサラダ◎ 果物(メロン)	ベーコン 豚肉	チーズ 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油	にんじん トマト	玉ねぎ,にんにく キャバツ,ズッキーニ コーン,セロリ メロン	850kcal 34g
10水	メキシカンライス◎	牛乳	フライドチキン◎ メープルサラダ◎ クリーミーポテトスープ◎	豚肉 鶏肉 ベーコン	生クリーム 牛乳	米,押麦 でんぷん,さとう メープルシロップ じゃがいも	油 バター オリーブ油	にんじん ピーマン	玉ねぎ,にんにく キャバツ,きゅうり コーン,しょうが	840kcal 34.2g
11木	きびごはん	牛乳	鯖のごま風味焼き 野菜のおひたし◎ ◎呉汁◎ 果物(さくらんぼ)	鯖,かつおぶし 豚肉 油揚げ,大豆 豆腐,みそ	牛乳	米,もち米 きび さとう じゃがいも	ごま油	小松菜 にんじん	大根,長ねぎ しょうが,もやし しいたけ さくらんぼ	801kcal 38.9g
12金	コーンピラフ◎	牛乳	白身魚のハーブ焼き◎ ツナと野菜のサラダ◎ ◎エルテンスープ◎ 果物(冷凍みかん)	ベーコン ウィンナー ホキ,ツナ	牛乳	米 押麦 さとう じゃがいも	油 オリーブ油 ごま油	にんじん	玉ねぎ,にんにく,大根 きゅうり,ズッキーニ コーン,セロリ グリーンピース,みかん	796kcal 34.2g
100年フード 高知県										
15月	ごはん	牛乳	鶏のゆずからめ 野菜の彩り和え◎ にら玉みそ汁◎	卵,鶏肉 かつおぶし 油揚げ,豆腐 みそ	牛乳	米 でんぷん さとう じゃがいも	油	小松菜 にんじん にら	玉ねぎ ゆず,もやし えのき	759kcal 35g
野菜350・旬:八王子産キャバツ										
16火	きんぴらサンド	牛乳	キャバツのクリーム煮◎ オニオンドレッシングサラダ◎ 果物(冷凍みかん)	鶏肉	生クリーム 牛乳	パン,小麦粉 スパゲティ さとう じゃがいも	油 ごま油 バター	にんじん	玉ねぎ,キャバツ 大根,きゅうり ごぼう,グリーンピース コーン,みかん	796kcal 28.2g
SDGs										
17水	ビビンバ◎	牛乳	まめ黒糖 ワタンスープ◎	豚肉 煎り大豆	牛乳	米 さとう 黒砂糖 ワタンスープ	ごま油 ごま	にんじん 小松菜	長ねぎ,キャバツ にんにく,しょうが 切大根,もやし さくらげ	790kcal 27.3g
旬:八王子産玉ねぎ										
18木	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き◎ ごま和え◎ ◎鰯のつみれ汁◎	豚肉 つみれ,みそ	牛乳	米 さとう でんぷん	油 ごま油	小松菜 にんじん	玉ねぎ,長ねぎ 大根 しょうが,もやし ごぼう	839kcal 33.8g
19金	ガーリックピラフ◎	牛乳	ポテトオムレツ◎ 大根のフレンチサラダ◎ ◎シヨルパ◎	ベーコン 豚肉 卵 ホキ	牛乳	米,押麦 マカロニ じゃがいも さとう	オリーブ油 油 バター	にんじん トマト	玉ねぎ,にんにく 大根,キャバツ コーン,セロリ,レモン グリーンピース,枝豆	778kcal 30g
旬:鯔										
22月	ごはん	牛乳	鯔のかば焼き キャバツのしょうが風味◎ かきたま汁◎ 果物(冷凍みかん)	鯔,かつおぶし 卵,鶏肉 油揚げ,豆腐	牛乳	米 でんぷん さとう	油 ごま	にんじん 小松菜	キャバツ,きゅうり 玉ねぎ しょうが,みかん	784kcal 38.3g
11日は入梅										
23火	梅ごはん	牛乳	鰯ハンバーグ◎ かぶときゅうりの南蛮漬◎ 田舎汁◎	豆腐,生揚げ みそ いわし 鶏肉,卵	ちりめんじゃこ 牛乳	米 パン粉 さとう じゃがいも	油 ごま油	ゆかり粉 にんじん	玉ねぎ,長ねぎ 大根,かぶ,きゅうり しょうが,ごぼう,梅	769kcal 34.4g
24水	やきとり丼◎	牛乳	◎きのこのみそ汁◎ フルーツ白玉	鶏肉 豆腐,油揚げ みそ	のり 牛乳	米 さとう でんぷん 白玉	-	小松菜	長ねぎ,大根 まいたけ なめ,えのき しょうが,フルーツ缶	758kcal 32.4g
25木	ウインナーピラフ◎	牛乳	鮭のオリーブオイル焼き コールスロー◎ ◎スヴァンプソッパ◎	鶏肉 ウインナー 鮭	生クリーム 牛乳	米,押麦 さとう じゃがいも 小麦粉	オリーブ油 油 バター	にんじん ピーマン パセリ	玉ねぎ,にんにく キャバツ,きゅうり コーン,レモン マッシュルーム しめじ,エリンギ	790kcal 36.5g
小田原市 下中たまねぎ										
26金	コッパン	牛乳	バーベキュードチキン◎ ツナと大根のサラダ◎ 下中たまねぎのスープ◎果物(冷凍みかん)	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	パン さとう じゃがいも	油 ごま油	にんじん	にんにく,きゅうり ズッキーニ,大根 玉ねぎ,キャバツ しょうが,みかん	760kcal 33.1g
旬:八王子産にんにく,じゃがいも										
29月	チキンカレー◎	牛乳	枝豆サラダ◎ ピーチヨーグルト	鶏肉	ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター オリーブ油	にんじん	玉ねぎ,にんにく キャバツ,きゅうり しょうが,枝豆 黄桃缶	863kcal 27.9g
30火	しじゅうし	牛乳	ゴーヤーチャンプルー もずくスープ◎ 果物(すいか)	豚肉 油揚げ,豆腐 卵 かつおぶし	昆布 もずく 牛乳	米	油 ごま油	にんじん	玉ねぎ しょうが,ゴーヤ さくらげ,もやし すいか	801kcal 31.4g

※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などは、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
こちらから➡

