

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)		エネルギー	
	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		
8月				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	
26水	スパゲティ ミートソース◎	牛乳	フレンチサラダ◎ オレンジポンチ	はちみつ フック フック 給食	ベーコン 豚肉 牛肉	チーズ 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 油	にんじん トマト	玉ねぎ、にんにく キャベツ、きゅうり セロリ、フルーツ缶 オレンジジュース	867kcal 33g
27木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐◎ ポップビーンズ 中華スープ◎		豆腐、みそ 大豆 豚肉、鶏肉	青のり わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜 にら	長ねぎ、玉ねぎ にんにく、しょうが たけのこ、白菜 しいたけ、えのき	804kcal 32.9g
28金	チキンカレー◎	牛乳	水菜とベーコンのサラダ◎ ピーチヨーグルト		鶏肉 ベーコン	ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター ごま油	にんじん 水菜	玉ねぎ、にんにく きゅうり、大根 しょうが、コーン 黄桃缶	846kcal 23.9g
31月	ごはん	牛乳	豚キムチ◎ きゅうりの南蛮漬け◎ ワンタンスープ◎ 果物(冷凍ポンカン)		豚肉 生揚げ	牛乳	米 でんぷん さとう ワンタン皮	油 ごま油	にんじん にら	にんにく、白菜、キムチ 玉ねぎ、長ねぎ、きゅうり しょうが、白菜、もやし しいたけ、ポンカン	743kcal 25.2g
9月	防災の日										
1火	やきとり丼◎	牛乳	切干大根とひじきのサラダ◎ 高野豆腐のみそ汁◎	7月8日 桑の日	鶏肉 ツナ 油揚げ、みそ 高野豆腐	のり ひじき わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん じゃがいも	油 マヨネーズ ごま ごま油	にんじん	きゅうり、長ねぎ 大根、しょうが 切干大根、コーン	764kcal 34g
2水	ウインナーピラフ◎	牛乳	ホキのハーブ焼き◎ ポテトカルボナーラ◎ ミネストローネ◎	8月1日 ハチマツ 給食	鶏肉 ウインナー ベーコン ホキ	生クリーム チーズ 牛乳	米 押麦 じゃがいも	オリーブ油 油	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ、にんにく キャベツ コーン、セロリ	788kcal 33.4g
3木	ハヤシライス◎	牛乳	ビーンズサラダ◎ 里山フルーツソースヨーグルト		牛肉 青大豆	チーズ ヨーグルト 牛乳	米 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、キャベツ きゅうり、しょうが、山豆、ほう ブルーベリー、コーン マッシュルーム、グリーンピース	878kcal 27.3g
4金	ごはん	牛乳	鯖のおろしソース◎ ごま和え◎ 田舎汁◎	8月8日 桑の日	鯖 油揚げ、みそ 生揚げ 豚肉	牛乳	米 さとう でんぷん じゃがいも	ごま 油	小松菜 にんじん	大根、しょうが もやし、えのき ごぼう、こんにゃく	873kcal 33.6g
7月	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き いりどり◎ 豚汁◎ 果物(冷凍ポンカン)		鮭 鶏肉、豚肉 豆腐、油揚げ みそ	牛乳	米 さとう	油	にんじん 小松菜 いんげん	しょうが、大根、長ねぎ ごぼう、こんにゃく たけのこ、しめじ ポンカン	755kcal 41g
8火	桑都あげパン◎	牛乳	ウインナーポトフ◎ じゃこわかめサラダ◎ 果物(冷凍みかん)	8月1日 ハチマツ 給食	きな粉 鶏肉 ウインナー	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	桑の葉パン さとう じゃがいも	油 ごま油	にんじん いんげん	玉ねぎ、キャベツ しょうが、にんにく 大根、枝豆、コーン みかん	759kcal 30.4g
9水	わかめじゃこごはん	牛乳	厚焼き卵◎ ビーフン炒め◎ みそ根菜汁◎	100年フード 三重県	卵 豚肉、鶏肉 油揚げ、みそ	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう ビーフン じゃがいも	ごま 油 ごま油	にんじん ピーマン にら	玉ねぎ、しょうが、長ねぎ しいたけ、たけのこ きくらげ、れんこん ごぼう	830kcal 35g
10木	ごはん	牛乳	とんてき◎ スタミナキャベツ◎ えのきのみそ汁◎		8月10日 おやふ	豚肉 豆腐、みそ	わかめ 牛乳	米 でんぷん さとう	油 ごま油 ごま	にんじん	にんにく、キャベツ 大根、長ねぎ えのき
11金	ごはん	牛乳	四川豆腐◎ くずきりスープ◎ フルーツ白玉	旬:秋なす	豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	米、白玉 さとう でんぷん くずきり	油 ごま油 ごま	にんじん チンゲン菜	にんにく、しょうが 長ねぎ、たけのこ しいたけ、白菜 フルーツ缶	792kcal 27.7g
14月	秋なすの ドライカレー◎	牛乳	ツナと大根のサラダ◎ 桃りんごゼリー		豚肉 ツナ	粉寒天 牛乳	米 小麦粉 さとう	油 バター ごま油	にんじん	なす、玉ねぎ、しょうが 大根、にんにく、きゅうり グリーンピース、コーン りんごジュース、黄桃缶	839kcal 25.6g
15火	かやくごはん	牛乳	鯖の利休焼き◎ 小松菜と油揚げの煮びたし◎ かきたま汁◎	SDGs 週間	鶏肉 竹輪、鯖 みそ、油揚げ、豆腐 卵	のり わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	油 ごま	にんじん 小松菜	玉ねぎ ごぼう、こんにゃく しいたけ、白菜	751kcal 36.4g
16水	ミルクパン	牛乳	パンブキングラタン◎ フレンチきゅうり◎ ジュリエンスープ◎		鶏肉 ベーコン	チーズ 牛乳	パン マカロニ 小麦粉 さとう	油 バター	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ、きゅうり キャベツ しめじ	804kcal 33.1g
17木	ごはん	牛乳	いかのピリ辛揚げ◎ 野菜のおかか和え◎ けんちん汁◎ 果物(巨峰)	江戸東京野菜	いか、かまぼこ かつおぶし 豆腐、油揚げ	牛乳	米 でんぷん さとう さいとも	油 ごま	にんじん 小松菜	長ねぎ、しょうが にんにく、大根 もやし、ごぼう こんにゃく、巨峰	770kcal 33.6g
18金	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き◎ じゃこキャベツ◎ わかめと豆腐のみそ汁◎ 果物(シャインマスカット)		豚肉 豆腐、みそ	昆布 ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう	油 ごま油 ごま	小松菜	しょうが、玉ねぎ キャベツ、大根、長ねぎ シャインマスカット	778kcal 30.3g
24木	ごはん	牛乳	鶏肉のネギ塩焼き◎ キャベツの八王子ショウガ風味◎ 呉汁◎ 果物(高尾)	8月1日 ハチマツ 給食	鶏肉 油揚げ、大豆 豆腐、みそ かつおぶし	牛乳	米 じゃがいも	油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜	八王子ショウガ、大根 長ねぎ、キャベツ きゅうりにんにく 高尾	748kcal 36.8g
25金	ごはん	牛乳	赤魚のみそ焼き◎ 五目煮豆◎ 月見汁◎ 果物(シャインマスカット)		赤魚、かまぼこ みそ、大豆、豆腐 豚肉 うずら卵	牛乳	米 さとう さいとも	油	にんじん 小松菜	しょうが、長ねぎ、大根 ごぼう、枝豆 シャインマスカット	773kcal 38.8g
28月	ごはん	牛乳	ホキのこまからめ 野菜のごまドレッシング◎ 冬瓜と卵のスープ◎		ホキ 鶏肉 卵	牛乳	米 でんぷん さとう	油 ごま	にんじん	しょうが、キャベツ とうがん、玉ねぎ コーン	751kcal 32.2g
29火	食パン	牛乳	手作りいちごジャム ポークビーンズ◎ コールスロー◎		大豆 豚肉	牛乳	パン、小麦粉 さとう じゃがいも	油 バター	にんじん	玉ねぎ、きゅうり キャベツ、いちご レモン、コーン グリーンピース	791kcal 29.3g
30水	ごはん	牛乳	ししゃものカレー焼き 野菜の彩り和え◎ 肉じゃが◎ 果物(ロザリオビアンコ)		油揚げ 豚肉	ししゃも 牛乳	米 じゃがいも さとう	油	小松菜 にんじん いんげん	玉ねぎ もやし、しめじ こんにゃく ロザリオビアンコ	766kcal 27.6g

※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 はっちこキッチン →→→

