はちっこキッチン 南大沢

2026年11月 献立予定表

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！） 主食	飲み物	主菜・副菜・果物など	体を作るもと（赤） 1群 たんぱく質	2群 無機質	体を動かすもと（黄） 5群 炭水化物	6群 脂質	体の調子を整えるもと（緑） 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	栄養価 エネルギー / たんぱく質
2 月	八王子産大根 ごはん	牛乳	マーボー大根◎ 野菜のごまドレッシング◎ ワンタンスープ◎　果物（みかん）	豚肉,みそ	牛乳	米,さとう,でんぷん,ワンタンの皮	油,ごま油,ごま	にんじん,チンゲンツァイ	だいこん,ながねぎ,根しょうが,にんにく,キャベツ,コーン,もやし,干ししいたけ,みかん	786kcal / 28.2g
4 水	ビーフカレーライス◎	牛乳	有機大根とツナのサラダ◎ アップルポンチ	豚肉,青大豆,ツナ	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	たまねぎ,にんにく,根しょうが,きゅうり,コーン,だいこん,フルーツミックス缶,りんごジュース	879kcal / 24g
5 木	ごはん	牛乳	四川豆腐◎ ポップビーンズ 春雨スープ◎	豆腐,豚肉,大豆	青のり,牛乳	米,さとう,でんぷん,はるさめ	油,ごま油	にんじん,チンゲンツァイ,こまつな	にんにく,根しょうが,ながねぎ,たけのこ,干ししいたけ,もやし	757kcal / 30.1g
6 金	いい歯の日（8日） かみかみご飯	牛乳	ししゃもの磯辺焼き 野菜と油揚げのごま和え◎ みそ根菜汁◎　果物（シャインマスカット）	油揚げ,鶏肉,生揚げ,みそ	ちりめんじゃこ,ししゃも,青のり,牛乳	米,さとう,じゃがいも	ごま,油	青菜,こまつな,にんじん	もやし,だいこん,ながねぎ,こんにゃく,マスカット	749kcal / 31.4g
9 月	宮上中バランス献 ごはん	牛乳	チキンステーキ◎ ブロッコリーのサラダ◎ ミニトマト　コーンポタージュ◎	鶏肉	生クリーム,牛乳	米,さとう,じゃがいも	油,バター	ブロッコリー,赤ピーマン,ミニトマト	にんにく,根しょうが,キャベツ,コーン,たまねぎ,クリームコーン	817kcal / 30.7g
10 火	旬：かぶ みそラーメン風つけめん◎	牛乳	ゆでうずら卵（3個） のり塩ポテト 野菜の南蛮漬け◎	豚肉,なると,みそ,うずらの卵	青のり,牛乳	むし中華めん,くし型ポテト,さとう	油,ごま,ごま油	にんじん	もやし,ながねぎ,きくらげ,コーン,たけのこ,根しょうが,にんにく,きゅうり,だいこん,かぶ	763kcal / 29g
11 水	ごはん	牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き◎ 茎わかめのしょうが炒め のっぺい汁◎	さけ,みそ,鶏肉,豆腐,油揚げ	くきわかめ,牛乳	米,さとう,さといも,でんぷん	油,バター,ごま油,ごま	にんじん,ピーマン	キャベツ,たまねぎ,えのきたけ,根しょうが,ながねぎ,だいこん,こんにゃく,干ししいたけ	751kcal / 36.9g
12 木	高尾山御膳 天狗ごはん	牛乳	高尾焼きもみじおろしあんかけ◎ 山の幸和え◎ 翠靄汁◎　果物（みかん）	絞り豆腐,鶏肉,卵,油揚げ	あおさ,牛乳	米,赤米,パン粉,さとう,でんぷん	ごま,油	にんじん,こまつな	ながねぎ,根しょうが,だいこん,しらたき,きくらげ,はくさい,えのきたけ,みかん	771kcal / 32g
13 金	旬：きのこ きのこピラフ◎	牛乳	ポテトオムレツ◎ 3色サラダ◎ 野菜スープ◎	鶏肉,卵,豚肉,ベーコン	牛乳	米,押麦,じゃがいも,さとう	オリーブ油,油,バター	にんじん	えのきたけ,しめじ,エリンギ,たまねぎ,枝豆,だいこん,きゅうり,キャベツ,コーン	747kcal / 27g
16 月	ごはん	牛乳	魚のだし塩唐揚げ◎ 野菜の彩り和え◎ 肉じゃが◎	ホキ,油揚げ,かつおぶし粉,豚肉	牛乳	米,でんぷん,さとう,じゃがいも	ごま油,油	こまつな,にんじん,さやいんげん	根しょうが,もやし,たまねぎ,こんにゃく	824kcal / 33.9g
17 火	八王子産根しょうが ごはん	牛乳	さばの香味焼き◎ 切干大根ととわかめのサラダ◎ 八王子産根しょうがの豚汁◎	さば,みそ,豚肉,豆腐	カットわかめ,牛乳	米,さとう	油,ごま油	にんじん,こまつな	根しょうが,にんにく,ながねぎ,切干大根,きゅうり,枝豆,コーン,だいこん,しめじ,こんにゃく	874kcal / 33g
18 水	100年フード（福島県） わかめごはん	牛乳	サンマのポーポー焼き◎ もやしのピリ辛和え 呉汁◎	さんま,鶏肉,卵,みそ,ハム,豚肉,大豆,油揚げ,豆腐	カットわかめ,牛乳	米,パン粉,でんぷん,さとう	油,ごま油	にんじん	根しょうが,ながねぎ,きゅうり,もやし,だいこん	829kcal / 36g
19 木	旬：りんご 米粉パン	牛乳	手作りりんごジャム 白菜のクリームシチュー◎ フレンチサラダ◎	鶏肉	生クリーム,牛乳	パン,さとう,じゃがいも,小麦粉	油,バター,オリーブ油	にんじん,さやいんげん	りんご,レモン果汁,たまねぎ,はくさい,キャベツ,コーン,きゅうり	770kcal / 31g
20 金	八王子産の白いごはんを食べる日 八王子産の白いごはん◎	牛乳	鮭の塩焼き　キャベツのごまじゃこ◎ さつまいも汁◎	鮭,豚肉,生揚げ,みそ	ちりめんじゃこ,牛乳	米,さとう,さつまいも	ごま,油	にんじん	キャベツ,きゅうり,ごぼう,だいこん,こんにゃく,ながねぎ	757kcal / 36.7g
24 火	和食の日 ごはん	牛乳	鰆の甘辛竜田揚げ◎ 五目きんぴら◎ 秋のお吸い物◎　果物（みかん）	さわら,鶏肉,さつま揚げ,型抜きかまぼこ,豆腐	カットわかめ,牛乳	米,でんぷん,さとう	油,ごま油	にんじん,さやいんげん,こまつな	根しょうが,にんにく,ごぼう,こんにゃく,れんこん,えのきたけ,ながねぎ,みかん	778kcal / 32.8g
25 水	別所中バランス献立 ビビンバ◎	牛乳	わかめスープ◎ ヨーグルトのブルーベリーソースがけ◎	牛肉,鶏肉	カットわかめ,ヨーグルト,牛乳	米,さとう	ごま油,ごま	にんじん,こまつな	にんにく,根しょうが,切干大根,もやし,コーン,えのきたけ,たまねぎ,ブルーベリー	750kcal / 28.2g
26 木	八王子産ゆず ごはん	牛乳	厚焼き卵◎　ひじきの炒め煮◎ たまねぎのみそ汁◎ 白菜のゆず風味◎	卵,豚肉,油揚げ,ちくわ,みそ	ひじき,牛乳	米,さとう,はちみつ	油	にんじん,さやいんげん,こまつな	たまねぎ,干ししいたけ,えのきたけ,はくさい,ゆず	747kcal / 29.4g
27 金	野菜350 ソフトフランスパン	牛乳	ポークビーンズ◎ わかめサラダ◎ スイートポテト◎	大豆,豚肉	カットわかめ,生クリーム,牛乳	パン,さとう,じゃがいも,さとう,小麦粉,さつまいも	油,バター,ごま油,ごま	にんじん	たまねぎ,グリンピース,きゅうり,だいこん,コーン	861kcal / 29.6g
30 月	八王子産大根 はち大根おろしスパゲティ◎	牛乳	コールスロー◎ みかんゼリー	ツナ	きざみのり,粉寒天,牛乳	スパゲティ,さとう	オリーブ油,バター,油	だいこん葉,にんじん	だいこん,えのきたけ,キャベツ,きゅうり,コーン,オレンジジュース,フルーツミックス缶	798kcal / 29.1g

※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 ＞ 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 →