



日 曜	献 立 名	(お地産地消の目印です！)	主 な 材 料 名 (下細は八王子産を使用予定)						栄養価
			主 食	主 菜・副菜など	血や肉のもと(赤)	熱や力になるもと(黄)	体の潤子を整えるもと(緑)	その他	
2年 3年 5組 10木	ごはん	スーパー豆腐 ^② ポテトビーナス 中華スープ	豆腐、豚肉 赤みそ 大豆 鶏肉	青のり わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	油 ごま油	にんじん にら チンゲン菜	798kcal 33.3g	
11金	ごはん	豚と新玉のしょうが焼き ^② 野菜のおかか和え ^② 田舎汁 ^②	豚肉 かつおぶし粉 鶏肉、生揚げ みそ	牛乳	米 さとう じゃがいも	油	こまつな にんじん	838kcal 31g	
14月	ごはん	豚キムチ ^② ツナとキャベツのサラダ ^② くずきりスープ ^② 黄桃缶	豚肉 ツナ 鶏肉	牛乳	米 でんぷん さとう くずきり	油 ごま油 ごま	にら にんじん	762kcal 25g	
15火	たけのこ ごはん	さばのおろしソース ^② 野菜の彩りและ ^② かぶのみそ汁 ^②	鶏肉、油揚げ さば かつおぶし粉 豆腐、みそ	わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	油	こまつな にんじん	847kcal 35.6g	
16水	あんかけ ^② やきそば	青のりポテト コーンと卵のスープ りんご缶	豚肉 卵	青のり 牛乳	中華めん でんぷん ポテト	油 ごま油	にんじん にら	821kcal 29.1g	
17木	ポーカカレー ^② ライス	コールスロー ^② フルーツヨーグルト	豚肉	ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	にんじん	816kcal 21.7g	
18金	ごはん	ししゃもの磯辺揚げ きゅうりとかぶの南蛮漬 ^② 豚と豆の角煮風 かきたま汁 ^②	豚肉 大豆 卵 豆腐	ししゃも 青のり 牛乳	米 小麦粉 コーンスターチ さとう でんぷん	油 ごま油	にんじん こまつな	779kcal 31g	
21月	ごはん	ひじきと豆腐のハンバーグ キャベツのからし和え ^② 昆汁 ^② 果物(清見オレンジ)	豆腐、豚肉 卵、かまぼこ 大豆、油揚げ みそ	ひじき 牛乳	米 バビ粉 さとう でんぷん	油	チンゲン菜 にんじん こまつな	785kcal 32.9g	
22火	コッパペン	チキンのハーブ焼き ポテトカルボナーラ ミネストローネ ^② 果物(デコボコ)	鶏肉 ベーコン	生クリーム 牛乳 スライス チーズ	コッパペン じゃがいも マカロニ	オリーブ油	にんじん トマト	772kcal 36.9g	
23水	赤米ごはん	薩の甘辛竜田揚げ 五目きんぴら ^② 春のすまし汁 ^② 果物(はるか)	さむら さつま揚げ 型抜きかまぼこ 豆腐	わかめ 牛乳	米もち米 赤米 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	769kcal 31.9g	
24木	ビビンバ ^②	チンゲン菜と卵のスープ 果物(いちご)	豚肉 卵 豆腐	わかめ 粉寒天 牛乳	米 さとう でんぷん	ごま油 ごま	にんじん こまつな チンゲン菜	770kcal 25.3g	
25金	かてめし	桑都焼き ^② こま和え ^② すまし汁 ^② 果物(清見オレンジ)	鶏肉 油揚げ ささぎ みそ、豆腐	わかめ 牛乳	米 さとう	油 マヨネーズ ごま	にんじん さやいんげん こまつな 蕪の葉	774kcal 36.4g	
28月	八王子 ナポリタン ^②	大根のフレンチサラダ ^② オレノジボランチ	ベーコン ウインナー みそ	牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油	ピーマン にんじん	800kcal 24.8g	
30水	ごはん	いかのネギ塩焼き ^② じゃこキャベツ ^② 肉じゃが 果物(デコボコ)	いか 豚肉	ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも さとう	ごま油 ごま 油	こまつな にんじん さやいんげん	752kcal 36g	

※ 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。

※ 毎日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。で御覧ください。
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っちゅキッチン



給食センター インスタグラム →
毎日、給食の写真、できるまでを動画配信！
ぜひご覧ください☆



HACHIKINO MOTONOJO

クロームブック 八王子市GIGAスクール情報ポータル
サイトに食育ページができました！

食育メモや調理動画など、学習の
役に立つ食育情報が満載です！
お家でも学校でも、ぜひご覧ください！

掲載場所：八王子市GIGAスクール情報ポータルはっちゅルーム→食育

このアイコンが
目印★