



2025年 5月

献立予定表



八王子市立打越中学校

日曜	献立名 (◎は地産地消の目印です！)			主 な 材 料 名 (下線は八王子産を使用予定)						栄養価
	主食	飲料物	主菜・副菜など	血や肉のもと(赤)		熱や力になるもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		エネルギー
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	たんぱく質
1木	ドライカレー	牛乳	はち大根のフレンチサラダ◎ フルーツ缶	豚肉, ツナ	牛乳	米 小麦粉 さとう	油, バター オリーブ油	にんじん	たまねぎ, グリンピース レーズン, にんにく, しょうが, だいこん, きゅうり, フルーツミックス缶	782kcal 24.6g
2金	赤米ごはん	牛乳	鯖のみそ焼き 筍の筑前煮 端午のすまし汁◎ 果物(デコボン)	さわら, みそ, 鶏肉 焼き竹輪 かまぼこ, 豆腐	わかめ 牛乳	米, もち米, 赤米, さとう じゃがいも	油	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが, ごぼう, にんにく たけのこ, えのきたけ ながねぎ, デコボン	798kcal 38.1g
7水	ジャージャー麺◎	牛乳	青のりポテト わかめスープ	豚肉, みそ, 豆腐 干しほたて貝柱	青のり わかめ 牛乳	中華めん さとう フレンチポテト	油 ごま	にんじん	にんにく, しょうが たまねぎ, ながねぎ たけのこ, 干しいたけ もやし, きゅうり コーン, えのきたけ	803kcal 29.7g
8木	ごはん	牛乳	ホキのごまがらめ 春キャベツの彩りねえ◎ 具汁◎ 果物(清見オレンジ)	ホキ かつおぶし粉 豚肉, 大豆, 油揚げ 豆腐, みそ	牛乳	米 でんぷん さとう	油 ごま	こまつな にんじん	しょうが, キャベツ, だいこん, ながねぎ 清見オレンジ	802kcal 35.4g
9金	ルーローハン (魯肉飯)	牛乳	タンファータン(蛋花湯)◎ リヤンパンドンフェン(春雨サラダ)◎ 台湾・高雄のパイナップルコンポート	豚肉, 卵, 鶏肉 コースハム	牛乳	米, さとう でんぷん はるさめ	ごま油 ごま	チンゲン菜 にんじん こまつな	しょうが, だいこん, たまねぎ, キャベツ, もやし にんにく パイナップル	871kcal 31.7g
12月	ごはん	牛乳	ししゃものカレー天 五目きんぴら かぶのみそ汁◎ 果物(デコボン)	卵, さつま揚げ 油揚げ, みそ	ししゃも わかめ 牛乳	米 小麦粉 さとう	油 ごま油	にんじん さやいんげん	ごぼう, 糸こんにゃく れんこん, かぶ, キャベツ ながねぎ, デコボン	762kcal 26.5g
13火	カレーピラフ	牛乳	豆腐ハンバーグ ABCスープ◎ ヨーグルトのピーチソースかけ	鶏肉, 豆腐, 豚肉 ベーコン 干しほたて貝柱	牛乳 ヨーグルト	米, パン粉 マカロニ, さとう	油	にんじん トマト	たまねぎ, コーン グリンピース, キャベツ セロリー, 黄桃缶	809kcal 31.6g
14水	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 豚汁◎ くだもの(りんご缶)	鮭, 大豆, 油揚げ 豚肉, 豆腐, みそ	ひじき 牛乳	米 さとう	油	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう, だいこん しめじ, ながねぎ こんにゃく, りんご(缶詰)	830kcal 40.2g
15木	食パン	牛乳	手作り苺ジャム ポークビーンズ◎ ブロッコリーのサラダ◎	大豆, 豚肉	牛乳	食パン, さとう じゃがいも 小麦粉	油, バター オリーブ油	にんじん ブロッコリー	いちご, レモン, たまねぎ グリンピース, キャベツ コーン, きゅうり	886kcal 33.2g
16金	ごはん	牛乳	四川豆腐◎ 大豆の揚げ煮 トマトと卵のスープ◎	豆腐, 豚肉 大豆, 鶏肉 卵	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 チンゲン菜 トマト	にんにく, しょうが ながねぎ, たけのこ 干しいたけ, たまねぎ	780kcal 31.5g
19月	ごはん	牛乳	かつおの香り揚げ もやしからしあえ◎ 沢庵煮◎ 茎わかめのしょうが炒め	かつお, かまぼこ 豚肉	くさわかめ 牛乳	米 でんぷん さとう	ごま油, 油 ごま	にんじん こまつな	にんにく, しょうが, もやし ごぼう, だいこん 干しいたけ, しらす	751kcal 37.3g
20火	わかめごはん	牛乳	厚焼き卵◎ 野菜の南蛮漬け◎ じゃが芋のそぼろ煮◎	卵, 豚肉 鶏肉	わかめ 牛乳	米, さとう じゃがいも でんぷん	油 ごま油	にんじん さやいんげん	たまねぎ, 干しいたけ きゅうり, だいこん 糸こんにゃく	779kcal 28.7g
21水	ごはん	牛乳	赤魚の利休焼き 野菜のじゃこ和え◎ 田舎汁◎ 果物(湘南ゴールド)	赤魚, みそ, 油揚げ かつおぶし粉, 鶏肉, 生揚げ	ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう じゃがいも	油 ごま	こまつな にんじん	もやし, ごぼう, だいこん こんにゃく, ながねぎ 湘南ゴールド	754kcal 37.1g
22木	ガーリックライス	牛乳	チキンのトマト煮込み◎ アスパラサラダ◎ 桃のクラフティ	鶏肉, 卵	牛乳 生クリーム	米, じゃがいも はちみつ さとう コーンスターチ	オリーブ油 油	にんじん, トマト アスパラ 赤ピーマン	にんにく, しょうが たまねぎ, スズキーニ キャベツ, きゅうり レモン, 黄桃缶	820kcal 26.1g
23金	三番叟ごはん	牛乳	鶏の桑都みそ焼き 定式幕ねえ◎ ろくろ車のすまし汁◎ 果物(清見オレンジ)	鶏肉, みそ, 油揚げ かつおぶし粉, 豆 腐	青のり, ひじき わかめ 牛乳	米, もち米, 赤米, 黒米, きび さとう 焼きふ	油 ごま油	こまつな にんじん	もやし, ながねぎ えのきたけ, 清見オレンジ	771kcal 32.1g
28水	はち大根の キムタクごはん◎	牛乳	さばの香味焼き◎ 3色ナムル◎ チンゲン菜と卵のスープ◎	豚肉, さば, みそ 鶏肉, 卵, 豆腐 干しほたて貝柱	わかめ, 牛乳	米 さとう でんぷん	油, ごま油, ごま	こまつな にんじん チンゲン菜	大根(たくあん) キムチ漬け ながねぎ, しょうが にんにく, もやし, しめじ	853kcal 34.7g
29木	ごはん	牛乳	ぎせい豆腐◎ 野菜と油揚げのごま和え◎ みそ汁◎ 果物(湘南ゴールド)	鶏肉, 豆腐, 卵 油揚げ, みそ	わかめ 牛乳	米, さとう じゃがいも	油 ごま	にんじん こまつな チンゲン菜	干しいたけ たまねぎ, もやし 湘南ゴールド	775kcal 30.4g
1年 2年 3年 30金	はち大根おろし ◎スパゲティ	牛乳	ズッキーニのサラダ◎ オレンジポンチ	ツナ	のり 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 バター	だいこん菜 にんじん	だいこん, えのきたけ キャベツ, スズキーニ フルーツミックス缶 みかんジュース	773kcal 29.1g

※ 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に公開しますので御覧ください。

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 はちっこキッチン



給食センター元横山 HP をご覧ください

