

日 曜	献 立 名 (☺は地産地消の目印です！)		主 材 料 名						栄養価	
	主食	飲み物	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
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	
2月	ウィンナー ピラフ☺	牛乳	ポテトオムレツ☺ 大根のフレンチサラダ☺ 野菜スープ☺	鶏肉、卵、豚肉 干しほたて貝柱	牛乳	米、じゃがいも さとう	油、バター オリーブ油	にんじん	たまねぎ、だいこん、きゅうり、 キャベツ、グリーンピース コーン	772kcal 29.6g
3火	ごはん	牛乳	いかのネギ塩焼き☺ 3色ナムル☺ 豚キムチ☺ 果物(清見オレンジ)	いか、豚肉	牛乳	米、さとう でんぷん	ごま油 白いりごま 油	こまつな にんじん にら	しょうが、にんにく、ながねぎ、 もやし、キムチ漬け、たまねぎ、 干しいたけ、清見オレンジ	790kcal 37.5g
4水	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺焼き 切干大根とツナのごまマヨ和え☺ 肉じゃが☺ 茎わかめのしょうが炒め	ツナ、豚肉	ししゃも、青のり くさわかめ、牛乳	米、さとう じゃがいも	油、マヨネーズ 白ごま、ごま油	にんじん さやいんげん	切干しだいこん、きゅうり、 たまねぎ、糸こんにゃく、 しょうが	794kcal 28.3g
5木	チキンカレー☺	牛乳	コールスロー☺ りんごヨーグルト	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	にんじん	たまねぎ、にんにく、しょうが、 キャベツ、コーン、りんご缶	820kcal 25g
6金	梅ごはん	牛乳	いわしハンバーグ☺ 小松菜と油揚げの煮びたし☺ 田舎汁☺	豆腐、いわし、鶏肉 卵、油揚げ かつおぶし粉、鶏肉 生揚げ、高野豆腐 みそ	ちりめんじゃこ、牛 乳	米、パン粉 さとう じゃがいも	油	ゆかり粉 にんじん こまつな	梅、たまねぎ、だいこん、 しょうが、もやし、ごぼう、 ながねぎ	839kcal 36.8g
9月	やきとり丼	牛乳	キャベツのみそ汁☺ フルーツ白玉	鶏肉、油揚げ、みそ	さざみのり わかめ、牛乳	米、さとう でんぷん じゃがいも、白玉		こまつな	しょうが、ながねぎ、キャベツ、 フルーツミックス缶	802kcal 29.5g
10火	ビビンバ☺	牛乳	ポップビーンズ トマトと卵のスープ☺	豚肉、大豆、鶏肉、卵 干しほたて貝柱	青のり、わかめ 牛乳	米、さとう でんぷん	ごま油 白ごま、油	にんじん、 こまつな、 トマト	にんにく、しょうが、 切干しだいこん、もやし、 たまねぎ	785kcal 30.8g
11水	きんぴらサンド	牛乳	キャベツのクリーム煮☺ コロコロサラダ☺ ミニトマト☺	鶏肉	生クリーム、牛乳	コッパパン、スパ ゲティ、さとう、 じゃがいも 小麦粉	油、白ごま ごま油、バター	にんじん さやいんげん ブロッコリー ミニトマト	ごぼう、たまねぎ、キャベツ、 グリーンピース、だいこん、 きゅうり	761kcal 27.6g
12木	五つ星献立 ごはん	牛乳	マーボー豆腐☺ 春雨スープ☺ みかんのミルク寒天	豆腐、豚肉、みそ 干しほたて貝柱	粉寒天、牛乳	米、さとう でんぷん はるさめ	油、ごま油	にんじん、にら チンゲン菜	ながねぎ、たまねぎ、しょうが、 にんにく、干しいたけ、 きくらげ、たけのこ、 みかん缶	780kcal 29.8g
13金	ごはん	牛乳	ゆずの香る ねぎ塩チキン☺ ごま和え☺ 呉汁☺	鶏肉、豚肉、大豆 油揚げ、豆腐 みそ	牛乳	米、でんぷん さとう じゃがいも	油、ごま油 白ごま	こまつな にんじん	ゆず、しょうが、にんにく、 ながねぎ、もやし、だいこん、 干しいたけ、たまねぎ	780kcal 32.7g
16～20日は、お著名人チャレンジweek!										
16月	ごはん 米を集める	牛乳	鮭の塩焼き 筑前煮☺ なめこのみそ汁☺ 果物(冷凍みかん)	鮭、鶏肉、豆腐 油揚げ、みそ	わかめ、牛乳	米、じゃがいも さとう	油	にんじん さやいんげん	ごぼう、こんにゃく たけのこ、なめこ だいこん、 ながねぎ、みかん	789kcal 38.8g
17火	わかめじゃこ ごはん 麺をはさむ	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、さとう ピーマン じゃがいも	油、ごま油	にんじん ピーマン	たまねぎ、干しいたけ たけのこ、きくらげ、しょうが、 ごぼう、ながねぎ、だいこん、 こんにゃく	786kcal 30.2g
18水	はっちこつけ麺☺	牛乳	うずら卵の塩ゆで キャンディーポテト 野菜の南蛮漬け☺	豚肉、なると うずらの卵	牛乳	中華めん さとう さつまいも	油、ごま油 バター	こまつな にんじん	たけのこ、しょうが、もやし コーン、たまねぎ きゅうり、だいこん	816kcal 25.4g
19木	ごはん	牛乳	鶏肉の香味焼き☺ 大豆の甘辛煮☺ きのこのかきたま汁☺ 果物(さくらんぼ)	鶏肉、みそ、豚肉 大豆、卵	牛乳	米、さとう でんぷん	油	にんじん こまつな	しょうが、にんにく、ながねぎ、 だいこん、えだまめ、しめじ、 えのきたけ、たまねぎ、 さくらんぼ	810kcal 37.4g
1年 2年 3年 20金	ごはん	牛乳	鯖のカレー焼き チンゲン菜のからしあえ☺ かぶのみそ汁☺	さば、かまぼこ みそ	わかめ、牛乳	米、さとう		チンゲン菜 にんじん	しょうが、もやし、キャベツ、 たまねぎ、かぶ	756kcal 28.4g
23月	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(小玉すいか)	豚肉、油揚げ 豆腐、豚肉、卵 かつおぶし粉 干しほたて貝柱	昆布、もずく 牛乳	米	油、ごま油	にんじん	しょうが、ゴーヤー、きくらげ、 もやし、たまねぎ、すいか	754kcal 30.3g
24火	きびごはん	牛乳	鯖のごま風味焼き 野菜の彩りあえ☺ はっちくんみそ汁☺	さわか、油揚げ かつおぶし粉 豚肉、みそ	牛乳	米、もち米 きび、さとう じゃがいも	白ごま、油	こまつな にんじん チンゲン菜	しょうが、もやし、なす、 ズッキーニ、たまねぎ、 キャベツ、だいこん、かぶ	785kcal 35.4g
25水	ごはん	牛乳	鰯のかば焼き キャベツのしょうが風味☺ かきたま汁☺	あじ、油揚げ かつおぶし粉 鶏肉、卵、豆腐	牛乳	米、でんぷん さとう	油、白ごま	にんじん こまつな	しょうが、キャベツ きゅうり、たまねぎ	744kcal 33.4g
26木	コッパパン	牛乳	バーベキュードチキン☺ ツナと野菜のサラダ☺ 下中たまねぎのスープ☺ 果物(パレンシアオレンジ)	鶏肉、青大豆 ツナ、鶏肉 干しほたて貝柱	牛乳	コッパパン さとう じゃがいも	油、ごま油	にんじん	にんにく、しょうが、きゅうり、 ズッキーニ、だいこん、 たまねぎ、キャベツ、 パレンシアオレンジ	764kcal 36.1g
27金	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	オリーブ油、油	にんじん ホールトマト トマト	たまねぎ、セロリ、にんにく、 キャベツ、ズッキーニ、 プリンスメロン	850kcal 33.5g
30月	ごはん	牛乳	いかのピリ辛揚げ☺ 野菜のおかか和え☺ にんにく肉じゃが☺ 果物(りんご缶)	いか、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	油、ごま油	こまつな にんじん	しょうが、ながねぎ、もやし、 にんにく、たまねぎ、 しめじ、りんご缶	897kcal 34g

※ 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 > ぐらしの情報 > 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



給食センター元横山HP ご覧ください

