



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 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	
8/27 水	ウインナー ピラフ◎	牛乳	白身魚のハーブ焼き◎ ポテトカルボナーラ◎ ミネストローネスープ◎	鶏肉,ウインナー ホキ,ベーコン	生クリーム 粉チーズ 牛乳	米,じゃがいも	油,オリーブ油	にんじん トマト	たまねぎ,ホールコーン 枝豆,にんにく,セロリー キャベツ	766kcal 33.7g	
	8/31(やさいの日)										
28木	中華丼◎	牛乳	きゅうりの南蛮漬け◎ ワンタンスープ◎ フルーツ缶	豚肉,いか うずらの卵	牛乳	米,でんぷん さとう ワンタンの皮	油,ごま油	にんじん	白菜,たけのこ,もやし にんにく,しょうが,長ねぎ きゅうり,干しいたけ フルーツミックス缶	756kcal 28.1g	
29金	ガーリック ライス◎	牛乳	チキンのトマト煮込み◎ フレンチサラダ◎ 果物(オレンジ)	鶏肉	牛乳	米,じゃがいも 薄力粉,さとう	オリーブ油 バター	にんじん トマト	にんにく,しょうが たまねぎ,キャベツ きゅうり パレンシアオレンジ	792kcal 26g	
	防災の日										
9/1 月	やきとり丼◎	牛乳	切干し大根とひじきのサラダ◎ 高野豆腐のみそ汁◎	鶏肉,ツナ,油揚げ 高野豆腐,みそ	きざみのり 干ひじき わかめ,牛乳	米,さとう でんぷん じゃがいも	油,マヨネーズ 白いりごま ごま油	にんじん	しょうが,ながねぎ 切干しだいこん,きゅうり ホールコーン,だいこん	820kcal 33.3g	
2火	ご飯	牛乳	四川豆腐◎ くずきりスープ◎ フルーツ白玉	豆腐,豚肉,鶏肉	牛乳	米,さとう でんぷん くずきり,白玉	油,ごま油 白いりごま	にんじん チンゲン菜	にんにく,しょうが, ながねぎ,たけのこ 干しいたけ,白菜 フルーツミックス缶	811kcal 29.2g	
3水	ご飯	牛乳	いかの香味焼き◎ こまつなのナムル◎ 韓国風肉じゃが◎	いか,みそ 豚肉	牛乳	米,さとう じゃがいも	油,ごま油 白いりごま	こまつな にんじん さいやんげん	しょうが,にんにく ながねぎ,もやし たまねぎ,糸こんにゃく	755kcal 34g	
4木	ご飯	牛乳	照り焼きハンバーグ◎ 野菜のからしあえ◎ きのこ汁◎	豆腐,豚肉 卵,かまぼこ みそ	牛乳	米,パン粉 さとう でんぷん	油	こまつな にんじん	たまねぎ,キャベツ,しめじ えのきだけ,まいたけ だいこん,ながねぎ	757kcal 32.6g	
5金	スパゲティ ミートソース◎	牛乳	イタリアンサラダ◎ 里山フルーツソース	豚肉	ナチュラルチーズ ヨーグルト,牛乳	スパゲティ はちみつ さとう	オリーブ油 油	にんじん トマト 赤ピーマン	たまねぎ,セロリー にんにく,キャベツ きゅうり,レモン果汁 ブルーベリー,山ぶどう	863kcal 34.2g	
	9/8はくわ(養)の日										
8月	桑都揚げパン	牛乳	ポークビーンズ◎ コールスロー◎	きな粉,大豆 豚肉	牛乳	桑の葉コッパン さとう じゃがいも 薄力粉	油,バター	にんじん	たまねぎ,グリーンピース キャベツ,ホールコーン	856kcal 32.2g	
9火	わかめご飯	牛乳	厚焼き卵◎ ごま和え◎ みそ根菜汁◎	卵,豚肉,油揚げ 鶏肉,みそ	わかめ,牛乳	米,さとう じゃがいも	白いりごま,油 白すりごま	にんじん こまつな	たまねぎ,干しいたけ もやし,れんこん,ごぼう ながねぎ	804kcal 33.1g	
1年 3年 5組 10水	キムチ チャーハン◎	牛乳	にぎすの香り揚げ◎ 野菜のごまドレッシング◎ 冬瓜と卵のスープ◎	豚肉,にぎす 鶏肉,卵	牛乳	米,でんぷん さとう	油,ごま油 白つきごま	にんじん にら	ながねぎ,しょうが キムチ漬,キャベツ ホールコーン,とうがん たまねぎ	764kcal 32.3g	
	秋ナス										
3年 5組 11木	なす ドライカレー◎	牛乳	ツナと大根のサラダ◎ 果物(りんご缶)	豚肉,ツナ	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,大根 グリーンピース,にんにく しょうが,ホールコーン きゅうり,りんご(缶詰)	792kcal 24.7g	
3年 5組 12金	ご飯	牛乳	鮭の塩焼き 野菜の彩りあえ◎ 豚汁◎	甘塩鮭,油揚げ かつおぶし粉 豚肉,みそ	牛乳	米,じゃがいも	白いりごま 油	こまつな にんじん	もやし,だいこん,ごぼう ながねぎ,こんにゃく	750kcal 38.9g	
16火	かつめし◎	牛乳	ピリ辛大根◎ わかめとえのきのスープ◎	豚肉,豆腐	わかめ,牛乳	米,小麦粉 パン粉,さとう	油,バター ごま油	にんじん	キャベツ,だいこん きゅうり,えのきだけ ホールコーン,長ねぎ	860kcal 32g	
17水	食パン	牛乳	手作りいちごジャム ウインナーポトフ◎ わかめサラダ◎	鶏肉,ウインナー ツナ	わかめ,牛乳	食パン,さとう じゃがいも	油,ごま油	にんじん	いちご,レモン果汁,大根 たまねぎ,キャベツ しょうが,にんにく,枝豆 ホールコーン	740kcal 30.6g	
18木	ご飯	牛乳	鶏肉のネギ塩焼き◎ キャベツの八王子しょうが風味◎ 呉汁◎	鶏肉 かつおぶし粉 大豆,油揚げ 豆腐,みそ	煮干し,牛乳	米,じゃがいも	ごま油, 白いりごま 油	にんじん こまつな	しょうが,にんにく ながねぎ,キャベツ だいこん	756kcal 32.7g	
19金	ジャージャー麺◎	牛乳	フレンチポテト にらたまスープ◎	豚肉,みそ,鶏肉 卵,豆腐	牛乳	むし中華めん さとう, くし型ポテト でんぷん	油,白いりごま	にんじん にら	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	834kcal 33g	
22月	かやくご飯◎	牛乳	さわらの利休焼き 小松菜と油揚げの煮びたし◎ かきたま汁◎	鶏肉,ちくわ さわら,みそ 油揚げ,卵,豆腐	牛乳	米,さとう でんぷん	油,白いりごま	にんじん こまつな	ごぼう,糸こんにゃく 干しいたけ,はくさい たまねぎ	751kcal 36.4g	
24水	ご飯	牛乳	ほきの胡麻がらめ◎ 野菜のおかか和え◎ けんちん汁◎ 果物(巨峰)	ホキ,かまぼこ かつおぶし粉 豆腐,油揚げ	牛乳	米,小麦粉 でんぷん さとう さといも	油,白いりごま	こまつな にんじん	しょうが,もやし,ごぼう ながねぎ,だいこん こんにゃく,巨峰	751kcal 32.5g	
	SDGs週間										
25木	ご飯	牛乳	豚肉の生姜焼き◎ じゃこキャベツ◎ みそ汁◎ 果物(みかん)	豚肉,豆腐,みそ	刻み昆布 ちりめんじゃこ わかめ,牛乳	米,さとう	ごま油,油 白いりごま	にんじん	しょうが,たまねぎ キャベツ,だいこん ながねぎ,みかん	759kcal 31.9g	
26金	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	ナチュラルチーズ 牛乳	ミルクパン マカロニ 小麦粉 さとう	油,バター	かぼちゃ にんじん	しめじ,たまねぎ きゅうり,キャベツ	812kcal 31.5g	
29月	ハヤシライス◎	牛乳	ビーンズサラダ◎ 果物(みかん)	豚肉,青大豆	ナチュラルチーズ 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,にんにく, しょうが,グリーンピース ホールコーン,キャベツ きゅうり,みかん	818kcal 25.7g	
	五つ星献立										
30火	ご飯	牛乳	赤魚のみそ焼き 五目煮◎ 沢煮鯛◎ 果物(巨峰)	赤魚,みそ,大豆 鶏肉,豚肉	こんぶ,牛乳	米,さとう でんぷん	油,白いりごま	にんじん	ごぼう,だいこん 干しいたけ,しらたき 巨峰	768kcal 35.8g	

※ 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 はっちこキッチン

給食センター元横山HP > ご覧ください

