



日曜	献立名 (◎は地産地消の目印です！)			主 材 料 名						栄養価
	主食	献立物	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
2 木	八王子城御膳 秋月ご飯	牛乳	石垣揚げ 野菜のピリリ漬け◎ 八王汁◎ 菊花みかん	鶏肉、油揚げ	ししゃも、 ★牛乳	米、もち米、黒米、 さとう、★小麦粉、 コーンスターチ、 さつまいも	くり、ごま油、 ごま油	にんじん、 こまつな	きゅうり、だいこん、 とうがん、かぶ、キャベツ、 ながねぎ、根しょうが、 みかん	756kcal 25.5g
3 金	ご飯	牛乳	豚すき煮◎ 野菜とジャコのサラダ◎ 有機冬瓜のスープ◎	豚肉、焼き豆腐、 鶏肉	ちりめんじゃこ、★ 牛乳	米、さとう、 でんぷん	ごま油、油、 ごま	にんじん、 こまつな	にんにく、根しょうが、 ながねぎ、たまねぎ、 しらたき、えのきたけ、 しめじ、キャベツ、コーン、 きゅうり、とうがん	766kcal 32g
6 月	中秋の名月 ご飯	牛乳	赤魚の薬味焼き 大豆の甘辛煮 月見汁◎ 果物(みかん)	赤魚、大豆、鶏肉、 型抜きかまぼこ、 ★うずらの卵、 豆腐	こんぶ、★牛乳	米、さとう、 さといも	ごま油、油、ごま	万能ねぎ、 にんじん、 こまつな	にんにく、ごぼう、 ながねぎ、だいこん、 みかん	751kcal 37.2g
1年 2年 5組 7火	メキシカン ライス◎	牛乳	キャベツのクリーム煮◎ コロコロサラダ◎	豚肉、鶏肉	★生クリーム、 ★牛乳	米、じゃがいも、 ★小麦粉、 さとう	油、★バター	にんじん、 ピーマン、 さやいんげん	たまねぎ、コーン、 キャベツ、だいこん、 きゅうり	751kcal 23.3g
1年 2年 5組 8水	あんかけ やきそば◎	牛乳	青のりポテト 青菜と豆腐のスープ◎	豚肉、鶏肉、豆腐	青のり、わかめ、 ★牛乳	★むし中華めん、 でんぷん、 くし型ポテト	油、ごま油	にんじん、にら、 こまつな	たけのこ、たまねぎ、 キャベツ、もやし、きくらげ、 にんにく、根しょうが、 えのきたけ、ながねぎ	767kcal 28.8g
1年 2年 5組 9木	スポーツの日 ご飯	牛乳	鶏のレモンしょうゆ 野菜のごまドレッシング◎ 呉汁◎ 果物(みかん)	鶏肉、大豆、 油揚げ、 豆腐、みそ	★牛乳	米、さとう	ごま油	にんじん、 こまつな	レモン果汁、キャベツ、 コーン、きゅうり、 だいこん、ながねぎ、 みかん	809kcal 34g
10 金	目の愛護デー ご飯	牛乳	いかのネギ塩焼き◎ にんじんのナムル◎ かきたま汁◎ 山ぶどうゼリー◎	いか、ツナ、鶏肉、 ★卵、豆腐	粉寒天、★牛乳	米、さとう、 でんぷん	ごま油、ごま、 油	にんじん、 こまつな	根しょうが、にんにく、 ながねぎ、もやし、 きゅうり、たまねぎ、 山ぶどう果汁、もも缶	751kcal 36.2g
14 火	さつまいもの日 ミルクパン	牛乳	さつまいもクリーム◎ ミートローフ 大根のフレンチサラダ◎ 野菜とベーコンのスープ◎	豚肉、絞豆腐、 ★卵、ベーコン	★生クリーム、 ★スキムミルク、 ★牛乳	★ミルクパン、 さつまいも、 さとう、★パン粉	★バター、油	にんじん	たまねぎ、コーン、 グリーンピース、きゅうり、 だいこん、キャベツ	842kcal 34g
15 水	古代米 古代米ご飯	牛乳	さごちの照り焼き 野菜のおひたし◎ 豚汁◎	さごち、豚肉、 かつおぶし粉、 油揚げ、みそ	★牛乳	米、もち米、 赤米、さとう、 じゃがいも	油	にんじん、 こまつな	もやし、だいこん、ごぼう、 ながねぎ、こんにゃく	764kcal 36.2g
16 木	スパゲッティ ミートソース	牛乳	えだまめサラダ◎ フルーツポンチ	豚肉	★チーズ、 ★牛乳	★スパゲティ、 さとう	オリーブ油、油	にんじん、 トマト	たまねぎ、セロリ、枝豆、 にんにく、コーン、 キャベツ、きゅうり、 フルーツミックス缶、 オレンジジュース	867kcal 33.6g
17 金	ご飯	牛乳	マーボー豆腐◎ 豆黒糖 コーンと卵のスープ	豆腐、豚肉、みそ、 煎り大豆、★卵	★牛乳	米、さとう、 でんぷん、 黒砂糖	油、ごま油	にんじん、 にら	ながねぎ、たまねぎ、 根しょうが、にんにく、 コーン、クリームコーン缶	800kcal 33.1g
20 月	ご飯	牛乳	鯖のごま風味焼き 五目さんびら 芋の子汁◎	さば、さつま揚げ、 鶏肉、みそ	★牛乳	米、さとう、 さといも	ごま油	にんじん、 さやいんげん、 こまつな	ごぼう、たけのこ、 こんにゃく、だいこん、 ながねぎ	822kcal 30.7g
21 火	ゆかりご飯	牛乳	厚焼き卵 チンゲン菜のからしあえ◎ みそけんちん汁◎ 果物(ブルーベリー)	★卵、豚肉、 かまぼこ、豆腐、 油揚げ、みそ	★牛乳	米、さとう、 さといも	ごま油	ゆかり粉、 にんじん、 チンゲン菜	たまねぎ、干しいたけ、 もやし、ごぼう、だいこん、 こんにゃく、ながねぎ、 ブルーベリー	750kcal 29.5g
22 水	ご飯	牛乳	なすと豚肉の味噌炒め◎ 野菜のごま風味◎ 春雨スープ◎	豚肉、みそ	★牛乳	米、さとう、 でんぷん、 はるさめ	油、ごま油、ごま	にんじん、 こまつな、 チンゲン菜	なす、根しょうが、 にんにく、ながねぎ、 もやし、干しいたけ、 たけのこ	792kcal 27.5g
23 木	カレーライス◎	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、 根しょうが、キャベツ、 コーン、りんご缶	844kcal 23.7g
24 金	旬:さんま ご飯	牛乳	さんまの甘辛短冊揚げ◎ 小松菜の彩りしあえ◎ なすのみそ汁◎	さんま、豆腐、 油揚げ、みそ、 かつおぶし粉	★牛乳	米、でんぷん、 さとう	油、ごま	こまつな、 にんじん	根しょうが、なす、かぶ、 だいこん、ながねぎ、 もやし	841kcal 29.9g
28 火	コーンピラフ	牛乳	白身魚のハーブ焼き ジャーマンポテト◎ ABCスープ◎	鶏肉、ホキ、豚肉、 ベーコン	★牛乳	米、 ★アルファベット マカロニ、 じゃがいも	油、オリーブ油、 ★バター	にんじん、 トマト、 ピーマン	たまねぎ、コーン、 セロリ、にんにく、 キャベツ	750kcal 32.5g
29 水	100年フード 大山おこわ	牛乳	豆腐ハンバーグ おかか和え◎ さつまいものみそ汁◎	鶏肉、あごちくわ、 油揚げ、絞豆腐、 豚肉、★卵、豆腐、 かつおぶし粉、みそ	★牛乳	米、もち米、 さとう、 ★パン粉、 さつまいも	油	にんじん、 さやいんげん、 こまつな	ごぼう、干しいたけ、 たまねぎ、もやし	794kcal 33g
1年 2年 3年 30木	31日ハロウィン 食パン	牛乳	手作りりんごジャム パンプキンシチュー◎ オニオンドレッシングサラダ◎	鶏肉、ベーコン	★生クリーム、 ★牛乳	★食パン、 さとう、 ★小麦粉	油、★バター	かぼちゃ、 にんじん	りんご、レモン果汁、 たまねぎ、キャベツ、 マッシュルーム、 きゅうり、コーン	767kcal 24.2g
31 金	中学生の考えたバランス献立 ご飯	牛乳	鶏肉の香味焼き◎ ポテトサラダ◎ みそ汁◎ フルーツヨーグルト	鶏肉、ハム、みそ、 油揚げ、豆腐	わかめ、 ★ヨーグルト、 ★牛乳	米、 じゃがいも	ごま油、油、 ★マヨネーズ	にんじん、 こまつな	ながねぎ、にんにく、 たまねぎ、きゅうり、 コーン、レモン果汁、 えのきたけ、 フルーツミックス缶	813kcal 31.8g

※ 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 > 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 はちっこキッチン

給食センター元横山HP > ご覧ください

