



日曜	献立名	献立名 (◎は地産地消の目印です！)			主 材 料 名			栄養価	たんぱく質	糖質	脂質	体の調子を整えるもと (緑)		エネルギー
		献立名	主 材	副 材	たんぱく質	糖質	脂質					緑黄色野菜	その他	
4 火	ご飯	マーボー大根◎ 野菜のごまドレッシング◎ ワンタンスープ◎	豚肉、みそ	★牛乳	★牛乳	米、さとう、 ★パン粉、 ★ワタ、 ★豆腐の皮	油、ごま油、 ごま	766kcal	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質
5 水	天狗ご飯	高尾焼きもみじおろしあんかけ◎ 山の幸和え◎ 翠露汁◎ 果物(みかん)	豆腐、鶏肉、 ★卵、油揚げ	★牛乳	★牛乳	米、赤米、 ★パン粉、 さとう、でんぷん	ごま油	767kcal	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質
6 木	ご飯	さばの塩焼き◎ よごし◎ 呉汁◎	さば、みそ、 かつおぶし、 鶏肉、大豆、 油揚げ、豆腐	★牛乳	★牛乳	米、さとう	油、ごま、 ごま油	31.3g	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質
7 金	かみかみご飯	いかのネギ塩焼き◎ かばちやのそぼろ煮◎ みそ根菜汁◎ 菊花みかん	いか、鶏肉、 生揚げ、みそ	★牛乳	★牛乳	米、さとう、 でんぷん、 じゃがいも	ごま油、ごま油	854kcal	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質
10 月	ご飯	四川豆腐◎ 大豆の揚げ煮◎ わかめと卵のスープ◎	豆腐、豚肉、 ★卵	★牛乳	★牛乳	米、さとう、 でんぷん	油、ごま油、 ごま	33.5g	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質
11 火	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き◎ まわりのしょうが炒め◎ のっぺい汁◎	さけ、みそ、 豆腐、油揚げ	★牛乳	★牛乳	米、さとう、 でんぷん	油、ごま油、 ごま	750kcal	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質
12 水	ご飯	ハンバーグきのこソース◎ 野菜の彩りしそ◎ かぶのみそ汁◎ 果物(みかん)	豆腐、豚肉、 ★卵、油揚げ、 みそ	★牛乳	★牛乳	米、さとう、 でんぷん	油、ごま油、 ごま	37.3g	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質
13 木	みそラーメン風 つけめん◎	ゆでうずら卵 のり塩ポテト◎ 野菜の南蛮漬◎	豚肉、なると、 みそ、うずらの卵	★牛乳	★牛乳	米、さとう、 でんぷん	油、ごま油、 ごま	771kcal	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質
14 金	ミルクパン	ポークビーンズ◎ わかめサラダ◎ スイートポテト◎	大豆、豚肉	★牛乳	★牛乳	米、さとう、 でんぷん	油、ごま油、 ごま	750kcal	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質
17 月	八王子産大根 の菜飯◎	まめあじの南蛮漬◎ 塩梅じゃが◎ 青菜と油揚げのごま和え◎	豆腐、豚肉、 ★卵、油揚げ	★牛乳	★牛乳	米、さとう、 でんぷん	油、ごま油、 ごま	899kcal	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質
18 火	きのこピラフ◎	ポテトオムレツ◎ 3色サラダ◎ 野菜スープ◎	鶏肉、★卵、 ★卵、ベーコン	★牛乳	★牛乳	米、さとう、 でんぷん	油、ごま油、 ごま	27g	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質
19 水	ポークカレー◎	ビーフンサラダ◎ アップルポンチ◎	豚肉、青大豆	★牛乳	★牛乳	米、さとう、 でんぷん	油、ごま油、 ごま	893kcal	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質
20 木	せつまいも ご飯◎	赤魚のみそ焼き◎ 人参とれんごんのきんぴら◎ 沢煮焼◎ 果物(黄桃缶)	赤魚、みそ、 さつまいも、 さつまいも、 さつまいも	★牛乳	★牛乳	米、さとう、 でんぷん	油、ごま油、 ごま	746kcal	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質
21 金	八王子産の 白いご飯◎	鶏の甘辛竜田揚げ◎ キャベツのごまじゃこ◎ 豚汁◎	さけ、鶏肉、 みそ	★牛乳	★牛乳	米、さとう、 でんぷん	油、ごま油、 ごま	34.4g	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質
25 火	ご飯	ホッケの塩焼き◎ 筑前煮◎ 秋のお吸い物◎ 果物(みかん)	ほけ、鶏肉、 ちくわ、かまぼこ、 豆腐	★牛乳	★牛乳	米、さとう、 でんぷん	油	750kcal	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質
26 水	ミルクパン	手作りりんごジャム◎ 白菜のクリームスープ◎ フレンチサラダ◎	鶏肉、ベーコン	★牛乳	★牛乳	米、さとう、 でんぷん	★バター、 油	750kcal	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質
27 木	ひじきご飯◎	厚焼き卵◎ 白菜のゆず風味◎ たまねぎのみそ汁◎ 果物(りんご缶)	鶏肉、油揚げ、 ★卵、 豚肉、みそ	★牛乳	★牛乳	米、さとう、 でんぷん	油	767kcal	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質
28 金	はち大根おろし スパゲティ◎	コールスロー◎ フルーツヨーグルト	ツナ	★牛乳	★牛乳	米、さとう、 でんぷん	★バター、 油	29.9g	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質、 たんぱく質、 たんぱく質	たんぱく質

※ 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

