



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	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	たんぱく質
1月	中華丼◎	牛乳	ツナと大根のサラダ◎ わかめスープ◎ しっかり食べよう! 野菜350	豚肉、いか、 ★むきえび、ツナ、 けずり節	わかめ、★牛乳	米、でんぷん、 さとう	油、ごま油	にんじん	はくさい、たけのこ、 干しいたけ、にんにく、 根しょうが、きゅうり、 だいこん、コーン、ながねぎ	750kcal 31.4g
2火	ご飯	牛乳	さごちの照り焼き◎ ひじきの炒め煮◎ 今が旬! 「八王子産根しょうが」 八王子産しょうがの豚汁◎	さごち、油揚げ、 ちくわ、豚肉、 豆腐、みそ	干ひじき、 ★牛乳	米、さとう	油	にんじん、 さやいんげん	干しいたけ、根しょうが、 ごぼう、だいこん、 ながねぎ、しめじ、こんにゃく	772kcal 36.7g
3水	ご飯	牛乳	鶏肉の唐揚げ◎ 大歳のごつつお◎ じゃがいものみそ汁◎	鶏肉、油揚げ、 豆腐、みそ	昆布、わかめ、 ★牛乳	米、でんぷん、 さといも、 さとう、 じゃがいも	油	にんじん	根しょうが、にんにく、 だいこん、ごぼう、 こんにゃく、キャベツ、 たまねぎ	774kcal 28.8g
4木	ご飯	牛乳	豆腐ハンバーグ◎ コーンとポテのサラダ◎ みそ汁◎	豆腐、豚肉、★卵、 油揚げ、みそ	★スキムミルク、 わかめ、★牛乳	米、★パン粉、 じゃがいも、 さとう	油	にんじん、 こまつな	たまねぎ、コーン、ながねぎ	784kcal 31.1g
5金	スパゲティ ミートソース◎	牛乳	わかめサラダ◎ ピーチヨーグルト	豚肉	★チーズ、 わかめ、 ★ヨーグルト、 ★牛乳	★スパゲティ、 さとう	オリーブ油、油、 ごま油	にんじん、 トマト	たまねぎ、セロリ、 にんにく、だいこん、 コーン、黄桃缶	866kcal 33.7g
8月	ご飯	牛乳	豚キムチ◎ ごま大根◎ 白菜のスープの みかん	豚肉、鶏肉、 けずり節	★牛乳	米、でんぷん、 さとう	油、ごま油、 白いりごま	にら、にんじん	にんにく、キムチ漬け、 根しょうが、たまねぎ、 ながねぎ、もやし、 干しいたけ、だいこん、 きゅうり、はくさい、みかん	755kcal 25.8g
9火	ミルクパン	牛乳	八王子ナポリタン◎ 白身魚のハーブ焼き ペイザンヌスープ◎	ベーコン、みそ、 ホキ、けずり節	★牛乳	★ミルクパン、 ★スパゲティ、 さとう、 じゃがいも	油、オリーブ油	ピーマン、 にんじん	たまねぎ、にんにく、 セロリ、キャベツ	752kcal 35.1g
10水	きびご飯	牛乳	厚焼き卵◎ かぼちゃのそぼろ煮◎ 有機かぼちゃ みそけんちん汁◎	★卵、豚肉、 けずり節、鶏肉、 豆腐、油揚げ、みそ	★牛乳	米、もち米、きび、 さとう、 でんぷん、 さといも	油	にんじん、 かぼちゃ、 さやいんげん	たまねぎ、干しいたけ、 ごぼう、だいこん、 こんにゃく、ながねぎ	761kcal 29.5g
11木	はちっこつけ麺◎	牛乳	うずら卵 くし形ポテト 野菜サラダ◎	豚肉、なると、 けずり節、 ★うずらの卵	★牛乳	★中華めん、 さとう、 じゃがいも	油、ごま油	こまつな、 ブロッコリー、 にんじん	たけのこ、根しょうが、 もやし、コーン、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり	750kcal 26.3g
12金	ご飯	牛乳	さばのおろしソース◎ 五目煮◎ かぶのみそ汁◎ 地産地消 SDGs	さば、大豆、鶏肉、 油揚げ、みそ	こんぶ、わかめ、 ★牛乳	米、さとう、 でんぷん	油	にんじん	だいこん、根しょうが、 ごぼう、キャベツ、 ながねぎ、かぶ	834kcal 32.1g
15月	ご飯	牛乳	豚すき焼き風煮◎ 野菜と油揚げのごま和え◎ 呉汁◎	豆腐、豚肉、 油揚げ、大豆、みそ	★牛乳	米、さとう、 じゃがいも	油、白すりごま	にんじん、 こまつな	しらたき、はくさい、 ながねぎ、根しょうが、 もやし	816kcal 35.5g
16火	カレーライス◎	牛乳	ビーンズサラダ◎ オレンジポンチ	豚肉、青大豆	★牛乳	米、じゃがいも、 ★小麦粉、 さとう	油、★バター	にんじん、 ブロッコリー	たまねぎ、にんにく、 根しょうが、コーン、キャベツ、 フルーツミックス缶、 みかんジュース	882kcal 24.9g
17水	ご飯	牛乳	ししゃもの磯辺天ぷら れんこんのきんぴら◎ れんこん 里芋のみそ汁◎ みかん	★卵、さつま揚げ、 豆腐、油揚げ、みそ	ししゃも、 青のり、わかめ、 ★牛乳	米、★小麦粉、 さとう、 さといも	油、白いりごま、 ごま油	にんじん	れんこん、こんにゃく、 ながねぎ、みかん	760kcal 27g
18木	国産小麦パン	牛乳	手作り葛jam ポークビーンズ◎ コールスロー◎	大豆、豚肉	★牛乳	国産小麦パン、 さとう、 じゃがいも、 ★小麦粉	サラダ油、 ★バター	にんじん	いちご、レモン、たまねぎ、 グリーンピース、キャベツ、 コーン	830kcal 32g
19金	ご飯	牛乳	いかのネギ塩焼き◎ 野菜のおかか和え◎ キャベツと卵のとりみスープ◎ ブルーベリーヨーグルト	いか、油揚げ、 かつおぶし粉、 鶏肉、★卵、豆腐、 けずり節	ちりめんじゃこ、 ★ヨーグルト、 ★牛乳	米、でんぷん、 さとう	ごま油、 白いりごま	にんじん	根しょうが、にんにく、 ながねぎ、だいこん、 もやし、キャベツ、 ブルーベリー、レモン	750kcal 39.8g
22月	ご飯	牛乳	赤魚の柚子みそ焼き◎ にんじんシリシリ◎ かぼちゃと油揚げのみそ汁◎ 果物(みかん)	赤魚、みそ、ツナ、 鶏肉、油揚げ、 けずり節	★牛乳	米、さとう	白いりごま、油	にんじん、 かぼちゃ	ゆず果汁、ゆず皮、 切干しだいこん、だいこん、 ごぼう、ながねぎ、みかん	750kcal 32.7g
23火	ご飯	牛乳	マーボー豆腐◎ 3色ナムル◎ たまごスープ◎ 今が旬! 「小松菜」	豆腐、豚肉、 赤みそ、★卵、 けずり節	★牛乳	米、さとう、 でんぷん	油、ごま油、 白いりごま	にんじん、にら、 こまつな	ながねぎ、たまねぎ、 たけのこ、根しょうが、 にんにく、干しいたけ、 もやし	769kcal 32.2g
24水	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◎ 桑都カップケーキ◎ クリスマス献立	鶏肉、★卵	★牛乳	米、じゃがいも、 さとう、 ★小麦粉	オリーブ油、油、 ★バター	にんじん、トマト	たまねぎ、にんにく、 根しょうが、キャベツ、 コーン、きゅうり	867kcal 28.6g

※ 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 ご覧ください

