



日曜	献立名	主 な 材 料 名			主 な 材 料 名		栄養価	
		献立名 (☺は地産地消の目印です!)	主菜・副菜など	たんぱく質	カルシウム	熱や力になるもの(黄)		体の調子を整えるもの(緑)
献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	
1年2年5組2月	新じゃがポークカレーライス	豚肉	★牛乳	米、さとう、じゃがいも、★薄力粉	油、オリーブ油、★バター	にんじん	たまねぎ、にんにく、根しよが、枝豆、ホールコーン、キヌアサ、さゆり、りんご、ジュース、フルーツ、ミックス缶	868kcal 23g
3火	梅の献可 ちらし寿司	鶏肉、油揚げ、★えび、さわかみ、そ、かまぼこ、かつお、おろし粉、豆腐	刻みのり、わかめ、★牛乳	米、さとう	ごま油	にんじん、なばな	根しよが、干しいたげ、か、な、枝豆、もやし、長ねぎ、えのきたけ、白梅缶	807kcal 43.1g
4水	ご飯	ハッシュドビーフ、わかめサラダ、フルーツ白玉	わかめ、★チーズ、★牛乳	米、さとう、★小麦粉、白玉	油、ごま油、★バター、ごま	にんじん	たまねぎ、しめじ、にんにく、根しよが、キヌアサ、もやし、ホールコーン、フルーツ、ミックス缶	884kcal 24.8g
5木	リクエスト献立 きなこあげパン	ポトフ、にんじんサラダ、果物(いちご)	★牛乳	★コッパパン、米、さとう、じゃがいも、グラニュー糖	油、ごま油、ごま	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、ぎやぱツ、根しよが、にんにく、いちご	797kcal 30.9g
6金	滝山権輔 氏照ごはん	魚の桜風あられ揚げ、小田原かまぼこのごま和え、寄居町のトントロンスープ	しやも、★牛乳	米、もち米、★炊飯用、きび、赤米、でんぷん、あられ、さとう、★薄力粉	油、ごま	こまつな、にんじん、ほうれんそう	もやし、根しよが、長ねぎ、えのきたけ、ホールコーン	800kcal 28g
9月	リクエスト献立 みそラーメン	うずらの卵、ステイック大学芋、小松菜と白菜の和え物	★牛乳	★中華めん、さとう	油、ごま油、ごま	にんじん、こまつな	もやし、長ねぎ、きくらげ、ホールコーン、たけのこ、根しよが、にんにく、ほくそ、しいしめじ	793kcal 27.9g
10火	牛丼	浅漬け、野菜とえのきのみそ汁、果物(せとか)	わかめ、★牛乳	米、さとう、★薄力粉、さとう、めんが、ん	油、ごま油、ごま	にんじん	しらたき、たまねぎ、根しよが、ぎやぱツ、きくらげ、にんにく、長ねぎ、えのきたけ、せとか	785kcal 30.2g
11水	防災まなご献立 三陸わかめごはん	ささかまぼこの南部揚げ、八杯汁、切干大根とツナの炒め煮、果物(清見オレンジ)	わかめ、★牛乳	米、さとう、★薄力粉、さとう、めんが、ん	油、ごま油、ごま	にんじん	ごぼう、長ねぎ、だいこん、ほくそ、しいたけ、切干大根、清見オレンジ	751kcal 26.1g
12木	ミルクパン	ペパロンチーノ、バーベキュードチキン、ミネストローネ	★牛乳	★ミルクパン、★パンネ、さとう、じゃがいも	油、オリーブ油	たかのつめ、にんじん、トマト	にんにく、根しよが、キヌアサ、たまねぎ、セロリー	842kcal 34.9g
13金	卒業祝い献立 赤飯	鶏肉の唐揚げ、筑前煮、かざたま汁、果物(いちご)	★牛乳	米、もち米、でんぷん、さとう、さといも	油、ごま	にんじん、さやえんどう、こまつな	根しよが、にんにく、ごぼう、たまねぎ、たけのこ、にんにく、いちご	857kcal 35.9g
16月	きのこピラフ	白菜のクリーム煮、大根のフレンチサラダ	★牛乳	米、さとう、じゃがいも、★薄力粉	油、★バター、オリーブ油	にんじん	しいたけ、しめじ、エリンギ、たまねぎ、枝豆、セロリー、ほくそ、しいたけ、さゆり、りんご、ジュース	808kcal 19.8g
17火	100年フード、茨城県 ご飯	はち大根と豚肉の角煮、ワンタンスープ、干しいものカップケーキ	★牛乳	米、さとう、でんぷん、★ワンタンの皮、★薄力粉、さつまいも	ごま油、★バター	チンゲン菜、にんじん	根しよが、だいこん、長ねぎ、もやし、ほくそ、しいたけ	865kcal 30.9g
18水	野菜350 スパゲティ ミートソース	オニオンドレッシングサラダ、手作りいちごソースヨーグルト	★チーズ、★ヨーグルト、★牛乳	★スパゲティ、さとう	油、オリーブ油	にんじん、ホールトマト	たまねぎ、セロリー、キヌアサ、きくらげ、ホールコーン、にんにく、いちご、レモン果汁	899kcal 34.7g
19木	卒業式							
20金	春分の日							
1年2年5組23月	ブルコギ チャーハン	いかのネギ塩焼き、三色ナムル、中華スープ、果物(清見オレンジ)	★牛乳	米、さとう、でんぷん	油、ごま油、ごま	にんじん、こまつな、チンゲン菜	にんにく、たけのこ、ホールコーン、根しよが、きくらげ、たまねぎ、さくらんぼ、干しいたけ、清見オレンジ	759kcal 38g
1年2年5組24火	ご飯	豚肉、かまぼこ、豆腐、油揚げ、みそ、★卵	ちりめんじゃこ、わかめ、★牛乳	米、さとう、じゃがいも	油、ごま油、ごま	にんじん、チンゲン菜	たまねぎ、干しいたけ、もやし、ごま油、長ねぎ、だいこん、にんにく、にんにく	754kcal 30.4g



※ 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、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 はちこキッチン