



| 日曜 | 献立名 (◎は地産地消の目印です!) | | 主な材料名 | | | | | | 栄養価 |
|-----------------------|-------------------------|--|------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|-------------------|--------------------------|---|------------------|
| | 主食 | 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金 | 5/5 端午の節句 彩りごはん | 鮭の甘辛竜田揚げ 筍のきんぴら 端午のすまし汁◎ 果物(セミノール) | さわら, 鶏肉, さつまいも, かまぼこ, 豆腐 | わかめ, ★牛乳 | 米, きび, でんぶん, さとう | 油, ごま油 | ゆかり粉, にんじん, こまつな | 根しょうが, にんにく, たけのこ, こんにゃく, えのきたけ, ながねぎ, セミノール | 770kcal 34.2g |
| 7木 | エッグ ドライカレー◎ | はち大根の フレンチサラダ◎ ポテトのチーズ焼き  | 豚肉, ★うずらの卵 | ★チーズ, ★牛乳 | 米, ★薄力粉, さとう, じゃがいも | 油, ★バター, オリーブ油 | にんじん | たまねぎ, グリンピース, にんにく, 根しょうが, だいこん, きゅうり | 833kcal 27.9g |
| 8金 | 台湾・高雄市バイナップル 台湾風おこわ◎ | タンファータン◎ リヤンバンドンフェン◎ 台湾・高雄の バイナップルコンポート | 豚肉, ★卵, 鶏肉, ハム | ★牛乳 | 米, もち米, さとう, でんぶん, はるさめ | 油, ごま油, ごま | にんじん, こまつな | 干しいたけ, ながねぎ, 根しょうが, たまねぎ, きゅうり, もやし, にんにく, バイナップル | 752kcal 26.2g |
| 11月 | わかめごはん | 豆あじの唐揚げ アスパラとツナのサラダ◎ じゃが芋のそぼろ煮◎  | 豆あじ, ツナ, 鶏肉 | わかめ, ★牛乳 | 米, でんぶん, さとう, じゃがいも | 油, ごま油 | グリーン アスパラガス, にんじん | コーン, だいこん, たまねぎ, こんにゃく | 788kcal 29.7g |
| 12火 | 親子丼◎ | チンゲン菜のからし和え◎ みそ汁◎ | ★卵, 鶏肉, かまぼこ, 豆腐, 油揚げ, みそ | ★牛乳 | 米, さとう, でんぶん, じゃがいも | | みつば, チンゲンツァイ, にんじん | たまねぎ, 干しいたけ, もやし | 798kcal 33.6g |
| 13水 | ごはん | さばの香味焼き◎ 野菜のじゃこ和え◎ けんちん汁◎ 果物(セミノール) | さば, みそ, かつおぶし粉, 豆腐, 油揚げ | ちりめんじゃこ, ★牛乳 | 米, さとう, じゃがいも | 油 | こまつな, にんじん | 根しょうが, にんにく, ながねぎ, もやし, ごぼう, えのきたけ, だいこん, こんにゃく, セミノール | 813kcal 31.1g |
| 14木 | ミルクパン | ポークビーンズ◎ ブロッコリーサラダ◎ 桃りんごゼリー  | 大豆, 豚肉 | 粉寒天, ★牛乳 | ★ミルクパン, じゃがいも, さとう, ★薄力粉 | 油, ★バター, オリーブ油 | にんじん, ブロッコリー | たまねぎ, グリンピース, まよネツ, コーン, きゅうり, りんごジュース, 黄桃缶 | 870kcal 33.5g |
| 15金 | ごはん | 四川豆腐◎ 大豆の揚げ煮 トマトと卵のスープ◎ | 豆腐, 豚肉, 大豆, 鶏肉, ★卵 | 青のり, わかめ, ★牛乳 | 米, さとう, でんぶん | 油, ごま油, ごま | にんじん, チンゲンツァイ, トマト | にんにく, 根しょうが, ながねぎ, たけのこ, 干しいたけ, たまねぎ | 797kcal 32.8g |
| 18月 | ごはん | 鮭の塩焼き 筑前煮 呉汁◎ 果物(清見オレンジ) | 鮭, 鶏肉, ちくわ, 大豆, 豆腐, みそ | ★牛乳 | 米, じゃがいも, さとう | 油 | にんじん, こまつな | ごぼう, こんにゃく, たけのこ, だいこん, ながねぎ, 清見オレンジ | 780kcal 37.7g |
| 19火 | ウイナー ピラフ◎ | ほうれん草キッシュ◎ ミネストローネ◎ フルーツヨーグルト  | ウイナー, ★卵, ベーコン | ★生クリーム, ★ヨーグルト, ★牛乳 | 米, ★アルファベット マカロニ | オリーブ油, 油 | にんじん, ほうれんそう, トマト | たまねぎ, コーン, にんにく, 主ヤベツ, セロリ, フルーツミックス缶 | 790kcal 25.7g |
| 20水 | はちっこ つけ麺◎ | うずら卵 くし形ポテト 野菜の南蛮漬け◎ | 豚肉, ★なると, ★うずらの卵 | ★牛乳 | ★中華めん, さとう, くし形ポテト | 油, ごま油 | こまつな, にんじん | たけのこ, 根しょうが, もやし, コーン, たまねぎ, きゅうり, だいこん | 757kcal 26.9g |
| 21木 | 中学生の考えたバランス献立 ごはん | チンジャオロース◎ きゅうりともやしのピリ辛和え◎ わかめとねぎのスープ◎ | 豚肉 | わかめ, ★牛乳 | 米, さとう, でんぶん | 油, ごま油, ごま | ピーマン, にんじん | にんにく, ながねぎ, キャベツ, たけのこ, きゅうり, もやし, コーン | 784kcal 31.9g |
| 22金 | 100年フード「北海道・豚丼」 豚丼◎ | キャベツのしょうが風味◎ 貝だくさんみそ汁◎ | 豚肉, 油揚げ, かつおぶし粉, みそ | ★牛乳 | 米, さとう, でんぶん, じゃがいも | 油 | にんじん, こまつな | 根しょうが, キャベツ, だいこん, たまねぎ, えのきたけ | 824kcal 29.7g |
| 25月 | 体育祭 振替休業日 | | | | | | | | |
| 26火 | じゃこ菜飯 | ぎせい豆腐◎ ひじきの炒め煮 豚汁◎ | 鶏肉, 豆腐, ★卵, 油揚げ, ちくわ, 豚肉, みそ | ちりめんじゃこ, ひじき, ★牛乳 | 米, さとう, じゃがいも | 油 | 青菜, にんじん | 干しいたけ, たまねぎ, ごぼう, だいこん, ながねぎ, こんにゃく | 784kcal 33.1g |
| 27水 | チリミート サンド◎ | フレンチきゅうり◎ 八王子産そら豆のシチュー◎  | ウイナー, 豚肉, 鶏肉, ベーコン | ★生クリーム, ★牛乳 | ★コッパパン, ★薄力粉, さとう, じゃがいも | 油, ★バター | にんじん, ピーマン | たまねぎ, にんにく, セロリ, きゅうり, キャベツ, マツシヨルム, そらまめ | 823kcal 33.8g |
| 28木 | ごはん | かつおの香り揚げ ごま和え◎ かきたま汁◎ 果物(清見オレンジ)  | かつお, 油揚げ, ★卵, 豆腐 | ★牛乳 | 米, でんぶん, さとう | ごま油, 油, ごま | こまつな, にんじん, ほうれんそう | にんにく, 根しょうが, もやし, たまねぎ, 清見オレンジ | 751kcal 38.1g |
| 1年 2年 3年 29金 | はち大根おろし スパゲティ◎ | オニオンドレッシングサラダ◎ オレンジポンチ | ツナ | きざみのり, ★牛乳 | ★スパゲティ, さとう | オリーブ油, ★バター, 油 | だいこん葉, にんじん | だいこん, えのきたけ, キャベツ, コーン, たまねぎ, フルーツミックス缶, みかんジュース | 768kcal 29.4g |

※ 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をご覧ください

