



日曜	献立名 (☺は地産地消の目印です!)			主な材料名						栄養価 エネルギー たんぱく質
	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)		
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	
1水	ご飯	牛乳	焼きサバ 小松菜と油揚げの煮びたし☺ けんちん汁☺	さば,油揚げ, かつおぶし粉, 豆腐	★牛乳	米,さとう, じゃがいも	油	こまつな, にんじん	はくさい,もやし,ごぼう, ながねぎ,だいこん, こんにゃく	828kcal 31.6g
2木	菜飯	牛乳	厚焼き卵☺ ピリ辛肉じゃが☺ 野菜と油揚げのごま和え☺	★卵,鶏肉, 豚肉,油揚げ	★牛乳	米,さとう, じゃがいも	油,ごま, ごま油	青菜,にんじん, こまつな	たまねぎ,干しいたけ, ながねぎ,こんにゃく, こんにゃく,もやし	839kcal 29.4g
3金	きなこ揚げパン	牛乳	ウインナーポトフ☺ 野菜サラダ☺	きな粉, ウインナー, 鶏肉	★牛乳	★パン, さとう, じゃがいも	油	にんじん	たまねぎ,キャベツ, だいこん,コーン,もやし	752kcal 27g
7火	七夕 ちらし寿司☺	牛乳	笹の葉揚げ☺ 野菜の南蛮漬け☺ 七夕汁☺	鶏肉,油揚げ, ささかまぼこ, ★卵,豆腐, 型抜きかまぼこ	きざみのり, ★牛乳	米,さとう, ★薄力粉, ★そうめん	ごま油, ごま油	にんじん	根しょうが,干しいたけ, かんぴょう,きゅうり, 枝豆,だいこん,キャベツ, ながねぎ,桑の葉粉	770kcal 33.5g
8水	八王子産とうもろこし ご飯	牛乳	マーボー豆腐☺ 中華サラダ☺ ゆでとうもろこし☺	豆腐,豚肉,みそ	わかめ,★牛乳	米,さとう, でんぷん, はるさめ	油,ごま油, ごま	にんじん,にら	ながねぎ,たまねぎ, 根しょうが,こんにゃく, 干しいたけ,キャベツ, もやし,とうもろこし	757kcal 29.5g
9木	夏野菜の カレーライス☺	牛乳	わかめサラダ☺ ピーチヨーグルト	豚肉	わかめ, ★ヨーグルト, ★牛乳	米,★薄力粉, じゃがいも, さとう	油,★バター, ごま油	にんじん, かぼちゃ	たまねぎ,なす,こんにゃく, 根しょうが,きゅうり, キャベツ,コーン,黄桃缶	810kcal 21.7g
10金	まごやさしい献立 ご飯	牛乳	さわらの照り焼き ごま和え☺ 茎わかめのこんにゃく炒め 呉汁☺	さわら,油揚げ, 豚肉,大豆,みそ	くきわかめ, ★牛乳	米,さとう, じゃがいも	油,ごま, ごま油	こまつな, にんじん	もやし,えのきたけ, だいこん,たまねぎ, 干しいたけ,こんにゃく	813kcal 39.2g
13月	八王子産はちみつ ガーリック コーンライス☺	牛乳	八王子産はちみつマスタードチキン☺ フレンチサラダ☺ ABCスープ☺	鶏肉	★牛乳	米,でんぷん, はちみつ,さとう, ★アルファベット マカロニ, じゃがいも	オリーブ油,油, ★マヨネーズ	ピーマン, にんじん,トマト	たまねぎ,こんにゃく, コーン,だいこん, きゅうり,キャベツ, セロリー	798kcal 29.5g
14火	小田原産 下中玉ねぎの 豚丼	牛乳	ピリ辛もやし☺ 小松菜のみそ汁☺ 果物(オレンジ)	豚肉,油揚げ, みそ	★牛乳	米,さとう, でんぷん	ごま油	にんじん, こまつな	しらたき,たまねぎ, 根しょうが,きゅうり, もやし,ながねぎ,だいこん, えのきたけ,オレンジ	809kcal 34.2g
15水	ご飯	牛乳	にぎずの唐揚げ☺ ビーフン炒め☺ みそ汁☺ 枝豆☺	豚肉,豆腐, 油揚げ,みそ	にぎず,わかめ, ★牛乳	米,でんぷん, ビーフン, じゃがいも	ごま油,油	にんじん, ピーマン	こんにゃく,根しょうが, たけのこ,たまねぎ, 干しいたけ,きくらげ, ながねぎ,枝豆	756kcal 30.6g
16木	国産小麦パン	牛乳	手作りいちごジャム ポークビーンズ☺ ツナサラダ☺	大豆,豚肉,ツナ	★牛乳	★国産小麦パン, さとう, じゃがいも, ★薄力粉	油,★バター, ごま油	にんじん	いちご,レモン果汁, たまねぎ,グリーンピース, きゅうり,コーン,だいこん	750kcal 29.7g
17金	中学生バランス献立 わかめご飯	牛乳	鮭の塩焼き ほうれん草と卵とかまぼこの炒め物☺ 八王子大根入り豚汁☺ 果物(冷凍みかん)	鮭,かまぼこ, ★卵,豚肉,みそ	わかめ,★牛乳	米,さとう, じゃがいも	ごま,ごま油, 油	ほうれん草, にんじん	コーン,だいこん,ごぼう, ながねぎ,しめじ, 冷凍みかん	759kcal 39.5g
21火	スパゲティ ミートソース☺	牛乳	和風サラダ☺ フルーツゼリー	ベーコン,豚肉	★チーズ, わかめ,粉寒天, ★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,セロリー, こんにゃく,だいこん,枝豆, コーン,みかんジュース, フルーツミックス缶	888kcal 33.6g
22水	ご飯	牛乳	はち大根と豚の角煮☺ わかめスープ☺ 果物(すいか)	豚肉,鶏肉, 豆腐	わかめ,★牛乳	米,さとう, でんぷん		チンゲンツァイ	根しょうが,だいこん, たまねぎ,すいか	752kcal 32.8g
23木	ご飯	牛乳	赤魚の葉味焼き☺ 野菜のおかか和え☺ 豚汁☺ 果物(冷凍みかん)	赤魚,油揚げ, かつおぶし粉, 豚肉,豆腐,みそ	★牛乳	米,でんぷん, じゃがいも	油,ごま油	こまつな, にんじん	こんにゃく,もやし,ごぼう, だいこん,しめじ, ながねぎ,こんにゃく, 冷凍みかん	760kcal 37.3g

※ 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

