



2026年11月献立予定表

八王子市立

打越

中学校



日曜	献立名 (◎は地産地消の目印です!)		体を作るもと(赤)		体を動かすもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		栄養価
	主食	飲み物 主菜・副菜・果物など	1群 たんぱく質	2群 無機質	5群 炭水化物	6群 脂質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
2月	八王子産大根								
	ごはん	マーボー大根◎ ワンタンスープ◎ 野菜のごまドレッシング◎ 果物(シャインマスカット)	豚肉 みそ はたて	★牛乳	米 ★ワンタン皮 さとう でんぶ	油 ごま油 ごま	にんじん チンゲン菜	大根、長ねぎ しょうが、キャベツ にんにく、コーン もやし、しいたけ シャインマスカット	784kcal 28.6g
4水	ごはん								
	ごはん	四川豆腐◎ ポップビーンズ 春雨スープ◎	豆腐、大豆 牛肉、豚肉 はたて	青のり ★牛乳	米 さとう でんぶ はるさめ	油 ごま油	にんじん チンゲン菜 小松菜	しょうが、長ねぎ にんにく、たけのこ しいたけ、もやし	767kcal 31.9g
5木	旬:きのこ								
	チキンライス◎	ポテトオムレツ 3色サラダ◎ きのこスープ◎	鶏肉 ★卵 牛肉 ベーコン	★牛乳	米、押麦 じゃがいも さとう	油 ★バター オリーブ油	にんじん	大根、きゅうり キャベツ、玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース、コーン しめじ、えのき	771kcal 31.9g
1年 2年 3年 6金	いい歯の日(8日)								
	かみかみごはん	ししゃもの磯辺焼き 野菜と油揚げのごま和え◎ みそ根菜汁◎ 果物(シャインマスカット)	油揚げ、生揚げ みそ 鶏肉	ちりめんじゃこ ししゃも 青のり ★牛乳	米 さとう じゃがいも	油 ごま	小松菜 にんじん 菜飯素	大根、長ねぎ もやし、にんにく シャインマスカット	749kcal 32.1g
9月	ビビンバ◎								
	ごはん	わかめスープ◎ フルーツ白玉	牛肉 鶏肉 はたて	わかめ ★牛乳	米 さとう 白玉	ごま油 ごま	にんじん 小松菜	しょうが、にんにく 切干大根、もやし コーン、えのき 玉ねぎ、フルーツ缶	770kcal 29g
10火	旬:かぶ								
	みそラーメン風◎ つけめん	うずら卵 のり塩ポテト 野菜の南蛮漬◎	豚肉 なると、はたて みそ ★うずら卵	青のり ★牛乳	★中華めん じゃがいも さとう	油 ごま ごま油	にんじん	しょうが、きゅうり 長ねぎ、大根、かぶ もやし、きくらげ コーン、たけのこ にんにく	766kcal 29.7g
11水	ごはん								
	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き◎ 茎わかめのしょうが炒め◎ のっぺい汁◎	さけ 鶏肉 みそ、豆腐 油揚げ	わかめ ★牛乳	米 さとう 里芋 でんぶ	油 ★バター ごま油 ごま	にんじん ピーマン	キャベツ、長ねぎ しょうが、大根 玉ねぎ、えのき にんにく、しいたけ	751kcal 39.5g
12木	桑都御膳								
	天狗ごはん	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)	鶏肉 ★卵 豆腐、油揚げ	あおさ ★牛乳	米、赤米 ★パン粉 さとう でんぶ	ごま 油	にんじん 小松菜	長ねぎ、しょうが 大根、しらたき、きくらげ えのき、みかん	777kcal 33.8g
13金	中学生が考えたバランス献立								
	ごはん	鶏肉の唐揚げ◎ ツナフレンチサラダ◎ 豆腐とわかめと卵のスープ◎ フルーツヨーグルト	鶏肉 ツナ ★卵 豆腐	わかめ ★ヨーグルト ★牛乳	米 でんぶ さとう	油	ブロッコリー にんじん	しょうが、キャベツ きゅうり、にんにく コーン、玉ねぎ 枝豆、フルーツ缶	818kcal 35.1g
16月	八王子産の有機大根								
	ビーフカレーライス	有機大根とツナのサラダ◎ アップルポンチ	牛肉 ツナ	★牛乳	米 ★小麦粉 さとう じゃがいも	油 ★バター ごま油	にんじん	しょうが、きゅうり 大根、玉ねぎ にんにく、コーン 枝豆、フルーツ缶 りんごジュース	863kcal 23.2g
17火	100年フード(福島県)								
	わかめごはん	サンマのポーポー焼き◎ もやしのピリ辛和え◎ 呉汁◎	さんま、鶏肉 ★卵、八目、豚肉 大豆、油揚げ 豆腐、みそ	わかめ ★牛乳	米 ★パン粉 でんぶ さとう	油 ごま油	にんじん	しょうが、長ねぎ きゅうり、大根 もやし	829kcal 36g
18水	旬:りんご								
	国産小麦パン	手作りりんごジャム 白菜のクリームシチュー◎ コールスロー◎	鶏肉 ベーコン はたて	★牛乳 ★生クリーム	★パン ★小麦粉 さとう じゃがいも	油 ★バター	にんじん いんげん	白菜、キャベツ きゅうり、玉ねぎ りんご、レモン マッシュルーム、コーン オレンジジュース	761kcal 25.4g
19木	ごはん								
	ごはん	鯖のだし塩唐揚げ 野菜の彩り和え◎ 肉じゃが◎	鯖 かつおぶし 油揚げ 牛肉	★牛乳	米 でんぶ さとう じゃがいも	ごま油 油	小松菜 にんじん いんげん	しょうが もやし、玉ねぎ にんにく	888kcal 36.3g
20金	八王子産の白いごはんを食べる日								
	八王子産米の 白いごはん◎	鮭の塩焼き キャベツのごまじやこ◎ さつまいも汁◎ 果物(シャインマスカット)	鮭 豚肉 生揚げ、みそ	ちりめんじゃこ ★牛乳	米 さとう さつまいも	油 ごま油 ごま	にんじん	キャベツ、きゅうり 長ねぎ、大根 ごぼう、にんにく シャインマスカット	778kcal 36.8g
24火	和食の日								
	ごはん	鯖の甘辛竜田揚げ◎ 五目きんぴら◎ 秋のお吸い物◎ 果物(みかん)	鯖、さつまいも かまぼこ 鶏肉 豆腐	わかめ ★牛乳	米 でんぶ さとう	油 ごま油	小松菜 にんじん いんげん	しょうが、長ねぎ にんにく、ごぼう にんにく、えのき れんこん、みかん	885kcal 33.6g
25水	八王子産ゆず								
	ごはん	厚焼き卵◎ ひじきの炒め煮◎ 玉ねぎのみそ汁◎ 白菜のゆず風味◎	★卵 豚肉 油揚げ、みそ ちくわ	ひじき ★牛乳	米 さとう はちみつ	油	小松菜 にんじん いんげん	白菜、ゆず 玉ねぎ しいたけ、えのき	761kcal 32.5g
26木	八王子産根しょうが								
	ごはん	鯖の香味焼き◎ 果物(みかん) 切干大根とわかめのサラダ◎ 八王子産根しょうがの豚汁◎	鯖 みそ、豆腐 豚肉	わかめ ★牛乳	米 さとう	油 ごま油	にんじん 小松菜	しょうが、長ねぎ きゅうり、大根 にんにく、切干大根 枝豆、コーン、しめじ にんにく、みかん	805kcal 34.6g
27金	野菜350								
	ソフトフランス	ポークビーンズ◎ わかめサラダ◎ スイートポテト◎	大豆 豚肉	わかめ ★生クリーム ★牛乳	★パン ★小麦粉 さとう じゃがいも さつまいも	油 ★バター ごま油 ごま	にんじん	きゅうり、大根 玉ねぎ、コーン グリーンピース	861kcal 29.6g
30月	八王子産大根								
	はち大根おろし◎ スパゲティ	フレンチサラダ◎ フルーツミルク寒天	ツナ	のり 粉寒天 ★牛乳	★スパゲティ さとう	オリーブ油 ★バター	大根葉 にんじん	大根、キャベツ きゅうり えのき、コーン フルーツ缶	819kcal 30.3g

※ 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 > 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▶▶▶▶▶

