

令和8年 10月 献立予定表

10月は食品ロス削減月間！

八王子市立

中学校

日 曜	献 立 名			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木	わかめごはん	牛乳	夕焼小焼やき（鯖） 野菜と油揚げのごま和え 秋のお吸い物	さわら 西京みそ 油揚げ 鶏肉 型抜きかまぼこ 豆腐	わかめご飯の 素 牛乳	米 さとう	白ごま マヨネーズ	にんじん こまつな	もやし えのきたけ ながねぎ	797kcal 35.5g
2金	桑都にぎわい ドライカレー	牛乳	きらきはちっこスープ 萌黄（もえぎ）と黄金（こがね）の クラフティ	豚肉 ウィナー ベーコン 卵	調理用牛乳 生クリーム 牛乳	米 小麦粉 さとう コーンスターチ 星形米粉マカロニ	油 バター	桑の葉粉 トマトピューレ かぼちゃ にんじん	なす とうがん 枝豆 たまねぎ にんにく 根しょうが キャベツ エリンギ 黄桃缶	882kcal 27.2g
	★ 桑都の杜献立 ★									
5月	秋月ごはん	牛乳	石垣揚げ 野菜のピリリ漬け 八王汁	ちくわ 豚肉 油揚げ みそ 赤みそ	牛乳	米 もち米 黒米 さとう 小麦粉 コーンスターチ さつまいも	くり 白ごま 黒ごま 油 ごま油	にんじん こまつな	きゅうり だいこん なす とうがん キャベツ ながねぎ 根しょうが	784kcal 26.3g
6火	ミルクパン	牛乳	ミートローフ オニオンドレッシングサラダ 冬瓜とベーコンのスープ	豚肉 豆腐 卵 ベーコン	スキムミルク 調理用牛乳 牛乳	ミルクパン パン粉 さとう	油	にんじん トマトピューレ	たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ きゅうり とうがん	772kcal 34g
7水	ごはん	牛乳	鯖のカレー焼き チンゲン菜のからしあえ かきたま汁 果物（ぶどう）	さば かまぼこ 鶏肉 卵 豆腐	牛乳	米 さとう でんがん	油	チンゲンツアイ にんじん こまつな	根しょうが もやし たまねぎ ぶどう	797kcal 31.2g
8木	菜飯	牛乳	鶏のレモンしょうゆ 野菜のごまドレッシング 呉汁 果物（生プルーン）	鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ 赤みそ	牛乳	米 さとう	油 白ごま	菜めしの素 にんじん こまつな	レモン キャベツ きゅうり コーン だいこん ながねぎ 生プルーン	753kcal 35.6g
9金	にんじんごはん	牛乳	いかのピリ辛焼き 筑前煮 えのきのみそ汁 山ぶどうゼリー	油揚げ いか 鶏肉 ちくわ 豆腐 赤みそ みそ	わかめ 粉寒天 牛乳	米 さといも さとう	油	にんじん さいいんげん	根しょうが ながねぎ ごぼう こんにゃく たけのこ だいこん えのきたけ 山ぶどう 黄桃缶	758kcal 37g
13火	ごはん	牛乳	牛すき煮 なすの味噌汁 くだもの（りんご缶）	焼き豆腐 牛肉 油揚げ みそ 赤みそ	わかめ 牛乳	米 さとう でんがん じゃがいも	油 白ごま	こまつな	根しょうが たまねぎ ながねぎ しめじ なす えのきたけ りんご缶 しらすたき	786kcal 30.1g
14水	コーンピラフ	牛乳	鮭のハーブ焼き ポテトサラダ ABCスープ	ベーコン さけ ハム	牛乳	米 押麦 じゃがいも アルファベットマ カロニ	油 オリーブ油 マヨネーズ	にんじん ホールトマト バジル パセリ	にんにく コーン たまねぎ セロリー きゅうり 枝豆 キャベツ	819kcal 35.7g
15木	ごはん	牛乳	赤魚の薬味焼き 五目煮豆 八王子産里芋の芋の子汁 果物（ぶどう）	赤魚 豚肉 大豆 鶏肉 豆腐 赤みそ みそ	牛乳	米 さとう さといも	ごま油 油	小ねぎ にんじん こまつな	にんにく ごぼう 枝豆 根しょうが こんにゃく だいこん ながねぎ ぶどう	751kcal 38.9g
16金	メキシカンライス	牛乳	キャベツのクリーム煮 コロコロサラダ 果物（ぶどう）	豚肉 鶏肉	調理用牛乳 生クリーム 牛乳	米 押麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	オリーブ油 油 バター	にんじん ピーマン さいいんげん	たまねぎ コーン キャベツ だいこん きゅうり ぶどう	772kcal 25.1g
19月	ビビンバ	牛乳	みそ汁 果物（ぶどう）	豚肉 豆腐 赤みそ みそ	わかめ 牛乳	米 さとう じゃがいも	ごま油 白ごま	にんじん こまつな	にんにく 根しょうが 切干しいたけ もやし たまねぎ えのきたけ ぶどう	753kcal 27.5g
20火	ごはん	牛乳	のりの佃煮 厚焼き卵 変わりきんぴら あごだしのふきよせ汁	卵 豚肉 鶏肉 型抜きかまぼこ 生揚げ	のり わかめ 牛乳	米 さとう カットスパゲティ	油 白ごま ごま油	にんじん さいいんげん	たまねぎ しいたけ ごぼう しめじ ながねぎ 枝豆 えのきたけ ゆず	831kcal 38.3g
21水	あんかけやきそば	牛乳	大学芋 小松菜と豆腐のスープ	豚肉 うずらの卵 鶏肉 豆腐	牛乳	むし中華めん でんがん さつまいも さとう	油 ごま油 黒ごま 白ごま	にんじん にら こまつな	たけのこ たまねぎ キャベツ もやし しいたけ えのきたけ ながねぎ	828kcal 30.7g
22木	ごはん	牛乳	いかのカリント揚げ 野菜の塩昆布和え 豚汁	いか 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	塩昆布 牛乳	米 でんがん さとう	ごま油 油	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん しめじ ながねぎ こんにゃく	780kcal 35.2g
23金	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺焼き 野菜のおかか和え ピリ辛肉じゃが 果物（みかん）	油揚げ かつおぶし粉 豚肉	ししゃも 青のり 牛乳	米 じゃがいも さとう	油 白ごま ごま油	こまつな にんじん さいいんげん	もやし ながねぎ にんにく たまねぎ こんにゃく みかん	786kcal 28.5g
26月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 豆黒糖 くずきりスープ	豆腐 豚肉 赤みそ 大豆	牛乳	米 さとう でんがん 黒砂糖 くずきり	油 ごま油 白ごま	にんじん にら	ながねぎ たまねぎ 根しょうが にんにく しいたけ たけのこ きくらげ	772kcal 31.3g
27火	ノギ屋の弁当風鳥飯	牛乳	野菜の南蛮漬け タンダの山菜汁（図書コラボ） 果物（みかん）	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	米 さとう でんがん さといも	油 ごま油	にんじん	しょうが えのきたけ きゅうり だいこん はくさい ごぼう まいたけ りんご たけのこ ながねぎ みかん	793kcal 32.2g
28水	スパゲティ ミートソース	牛乳	コールスロー フルーツヨーグルト	豚肉	チーズ ヨーグルト 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 油	にんじん ホールトマト トマトピューレ	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ コーン フルーツミックス缶	844kcal 34g
29木	ごはん	牛乳	さんまの短冊揚げ 野菜の彩り和え にら玉みそ汁	さんま かつおぶし粉 鶏肉 豆腐 卵 みそ 赤みそ	牛乳	米 でんがん さとう	油 白ごま	こまつな にんじん にら	根しょうが もやし たまねぎ	857kcal 32.2g
30金	ミルクパン	牛乳	手作りりんごジャム パンプキンシチュー ピーンズサラダ	鶏肉 ベーコン 青大豆	調理用牛乳 生クリーム 牛乳	ミルクパン さとう 小麦粉	油 バター オリーブ油	かぼちゃ にんじん	りんご りんご缶 レモン たまねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり	879kcal 29.9g

※ 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に公開しますのでご覧ください。

八王子市HPトップ > くらしの情報 > 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 はっちこキッチン →→→



今月の地場野菜

大根、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、なす、小松菜、とうがん、長ねぎ、里芋、根しょうが、かぶ、チンゲン菜、さつまいも