



令和7年度 11月 献立予定表

八王子市立

中学校

日曜	献立名			主な材料名						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
4 火	ごはん	牛乳	マーボー大根 野菜のごまドレッシング ワンタンスープ 旬:大根	豚肉 赤みそ	牛乳	米 さとう でんぷん ワンタンの皮	油 ごま油 白ごま	にんじん チンゲンツァイ	だいこん ながねぎ 根しょうが にんにく キャベツ コーン もやし 干しいたけ	765kcal 27.8g
5 水	ポークカレー	牛乳	ビーンズサラダ 果物(菊花みかん)	豚肉 青大豆	牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター オリーブ油	にんじん	たまねぎ にんにく 根しょうが コーン きゅうり みかん	858kcal 25g
6 木	きのこピラフ 旬:きのこ	牛乳	ポテトオムレツ 3色サラダ 野菜スープ	鶏肉 卵 豚肉 ベーコン	調理用牛乳 牛乳	米 じゃがいも さとう	油 オリーブ油 バター	にんじん トマトピューレ	えのきたけ しめじ エリンギ たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ コーン	750kcal 27.2g
7 金	かみかみご飯 8日 いい歯の日	牛乳	いかのネギ塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 みそ根菜汁 果物(菊花みかん)	いか 鶏肉 生揚げ みそ 赤みそ	ちりめんじゃこ わかめご飯の素 牛乳	米 じゃがいも さとう でんぷん	ごま油 白ごま 油	にんじん さやえんどう	根しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ 糸こんにゃく だいこん こんにゃく みかん	749kcal 37.4g
10 月	ごはん	牛乳	四川豆腐 大豆の揚げ煮 わかめと卵のスープ	豆腐 豚肉 大豆 鶏肉 卵	青のり カットわかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	油 ごま油 白ごま	にんじん チンゲンツァイ	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 えのきたけ	786kcal 32.1g
11 火	ごはん	牛乳	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 旬:鮭	さけ みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	くさわかめ 牛乳	米 さとう さといも でんぷん	油 バター ごま油 白ごま	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ えのきたけ 根しょうが ながねぎ だいこん こんにゃく 干しいたけ	750kcal 36.9g
12 水	ビビンバ	牛乳	中華たまごスープ 焼き芋	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	米 さとう でんぷん さつまいも	ごま油 白ごま	にんじん こまつな チンゲンツァイ	にんにく 根しょうが 切干だいこん もやし たまねぎ きくらげ	759kcal 27.4g
13 木	ゆかりごはん	牛乳	さばの塩焼き よごし 呉汁 100年フード 富山県「よごし」	さば みそ かつおぶし粉 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 赤みそ	牛乳	米 さとう	油 白ごま ごま油	ゆかり粉 にんじん こまつな	だいこん ながねぎ	856kcal 33.7g
14 金	みそラーメン風 つけめん	牛乳	ゆでうずら卵 のり塩ポテト 野菜の南蛮漬け	豚肉 なんと 赤みそ うずらの卵	青のり 牛乳	むし中華めん くし型ポテト さとう	油 白ごま ごま油	にんじん	もやし ながねぎ きくらげ コーン たけのこ 根しょうが にんにく きゅうり だいこん	755kcal 28.7g
17 月	天狗ごはん 高尾山御膳	牛乳	高尾焼もみじおろしあんかけ 山の幸和え 翠露汁	豆腐 鶏肉 卵 油揚げ	あおさ 牛乳	米 赤米 パン粉 さとう でんぷん	黒ごま 油 白ごま	にんじん こまつな	ながねぎ 根しょうが だいこん しらたき きくらげ はくさい えのきたけ	759kcal 31.5g
18 火	ごはん	牛乳	豚すき焼き風煮 スタミナきゅうり かぶのみそ汁 旬:かぶ	豆腐 豚肉 油揚げ 赤みそ みそ	カットわかめ 牛乳	米 さとう	油 ごま油	にんじん	しらたき はくさい ながねぎ 根しょうが きゅうり にんにく キャベツ かぶ	750kcal 31.9g
19 水	八王子産大根 の菜飯 SDGs 地産地消	牛乳	まめあじの南蛮漬け 塩肉じゃが ほうれん草と油揚げのごま和え	豆あじ 豚肉 油揚げ	牛乳	米 でんぷん さとう じゃがいも	油 白ごま	菜飯の素 万能ねぎ にんじん さやいんげん ほうれん草	八王子産大根ご飯の素 たまねぎ こんにゃく もやし	762kcal 27g
20 木	食パン	牛乳	ポークビーンズ わかめサラダ スイートポテト	大豆 豚肉	カットわかめ 生クリーム 調理用牛乳 牛乳	食パン じゃがいも さとう 小麦粉 さつまいも	油 バター 白ごま ごま油	にんじん トマトピューレ	たまねぎ グリンピース キャベツ もやし コーン	933kcal 32.4g
21 金	八王子産の 白いごはん 八王子産米を食べる日	牛乳	鰯の甘辛竜田揚げ キャベツのごまじゃこ 豚汁	さわか 豚肉 みそ	ちりめんじゃこ 牛乳	米 でんぷん さとう じゃがいも	油 白ごま	にんじん こまつな	根しょうが にんにく キャベツ ごぼう だいこん ながねぎ こんにゃく	791kcal 34.6g
25 火	メキシカンライス	牛乳	はくさいのクリーム煮 大根ときゅうりのフレンチドレッシング	豚肉 ベーコン 鶏肉	調理用牛乳 牛乳	米 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	たまねぎ コーン はくさい だいこん きゅうり	784kcal 25.3g
26 水	ごはん 24日 和食の日(だし)	牛乳	ホッケの塩焼き 筑前煮 秋のお吸い物 果物(菊花みかん)	ほつけ 鶏肉 ちくわ 型抜きかまぼこ 豆腐	カットわかめ 牛乳	米 さといも さとう	油	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう こんにゃく たけのこ えのきたけ ながねぎ みかん	749kcal 37.9g
27 木	ひじきごはん	牛乳	厚焼き卵 白菜のゆず風味 たまねぎのみそ汁 八王子産ゆず	鶏肉 油揚げ 卵 豚肉 赤みそ みそ	ひじき 牛乳	米 さとう はちみつ	油	にんじん こまつな	干しいたけ たまねぎ はくさい ゆず えのきたけ	762kcal 31.3g
28 金	はち大根おろし スパゲティ 旬:大根	牛乳	コールスロー りんご缶	ツナ	刻みのり 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 バター 油	万能ねぎ にんじん	だいこん えのきたけ キャベツ きゅうり コーン りんご缶	755kcal 28.7g

※ 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 > 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 →→→



今月の
地場野菜

だいこん、きゅうり、キャベツ、こまつな、ながねぎ、にんじん、さといも、根しょうが、はくさい、かぶ、チンゲン菜、さつまいも



お知らせ



第4回

「はちっこキッチンフェスタ」 11月29日(土)

in給食センター元八王子

日時

10時～14時30分

※今回は中学生以下の無料提供はございません

給食メニューの販売も
あります。
詳細は、Instagram、
市ホームページへ！



HACHIKKO_MOTOHACHI



市ホームページ