



# 令和8年 3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
2月	ごはん	牛乳	ハッシュドビーフ わかめサラダ フルーツミックス缶	牛肉	チーズ わかめ 牛乳	米 小麦粉 さとう	油 バター 白ごま ごま油	にんじん トマトピューレ	コーン しめじ もやし にんにく 根しょうが キャベツ たまねぎ フルーツミックス缶	820kcal 22.4g
3火	ちらし寿司 桃の節句	牛乳	さわらの利休焼 菜の花の和え物 すまし汁 黄桃缶	鶏肉 油揚げ えび さわら みそ 豆腐 かつおぶし粉 型抜きかまぼこ	のり わかめ 牛乳	米 さとう	白ごま 油	にんじん なばな	根しょうが もやし 干しいたけ 枝豆 かんぴょう ながね えぎのき たけ 黄桃 缶	816kcal 43.2g
4水	麦入りご飯 中学生の考えた バランス献立「元八王子中」	牛乳	とり肉のごまみそ照り焼き 小松菜とにんじんとツナのあえもの 豚汁	鶏肉 みそ ツナ 豚肉 豆腐	牛乳	米 押麦 さとう	白ごま 油	こまつな にんじん	もやし ごぼう だいこん たまねぎ ながねぎ こんにゃく	768kcal 35.7g
5木	エビピラフ	ジュース	はくさいのクリーム煮 大根のフレンチサラダ	えび 鶏肉 ベーコン	調理用牛乳	米 押麦 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 枝豆 はくさい だいこん きゅうり りんごジュース	757kcal 20.1g
6金	きなこ揚げパン リクエスト給食	牛乳	ポトフ にんじんサラダ 果物(柑橘類)	きな粉 鶏肉 ウインナー ハム	牛乳	コッパパン さとう じゃがいも	油 マヨネーズ 白ごま 油	にんじん プロッコリー	たまねぎ キャベツ 根しょうが にんにく 柑橘類	835kcal 31.1g
9月	赤飯 卒業 お祝い 献立	牛乳	鶏肉の唐揚げ 筑前煮 かきたま汁 果物(いちご)	あずき 鶏肉 竹輪 型抜きかまぼこ 卵 豆腐	牛乳	米もち米 でんぶん さといも さとう	黒ごま 油	にんじん さやえんどう こまつな	根しょうが にんにく ごぼう こんにゃく たけのこ たまねぎ いちご	841kcal 34.9g
10火	ポークカレーライス	牛乳	フレンチサラダ アップルポンチ	豚肉	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 枝豆 コーン キャベツ きゅうり フルーツミックス缶 りんごジュース	868kcal 23.1g
11水	三陸わかめごはん 防災まなぶ献立	牛乳	ささかまぼこの南部揚げ(宮城) 八杯汁(福島) 切干大根とツナの炒め煮 果物(柑橘類)	女川産笹かまぼこ 油揚げ 豆腐 ツナ	わかめごはん の素 牛乳	米 小麦粉 さといも でんぶん さとう	黒ごま 油 ごま油 白ごま	にんじん	ごぼう ながねぎ だいこん はくさい 干しいたけ 切干だいこん 柑橘類	767kcal 26.1g
12木	スパゲティ ミートソース	牛乳	オニオンドレッシングサラダ 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 きゅうり コーン フルーツミックス缶	895kcal 34.5g
13金	氏照ごはん 滝山城御膳	牛乳	魚の桜風あられ揚げ 小田原かまぼこのごま和え トントロリンスープ(寄居)	小田原かまぼこ 豚肉 卵	ししゃも 牛乳	米もち米 米粒麦さび 赤米 小麦粉 でんぶん さとう ぶがあられ	白ごま 油	こまつな にんじん ほうれんそう	もやし 根しょうが えぎのき たけ コーン	800kcal 28g
16月	牛丼	牛乳	野菜とえのきのみそ汁 浅漬け 果物(柑橘類)	牛肉 豆腐 赤みそ みそ	わかめ 牛乳	米 さとう	油	にんじん	しらたき たまねぎ 根しょうが キャベツ きゅうり だいこん ながねぎ 柑橘類 えのきだけ	785kcal 30.2g
17火	ご飯 100年フード 茨城県「干し芋」	牛乳	はち大根と豚肉の角煮 ワンタンスープ 干しいものカップケーキ	豚肉 卵	調理用牛乳 牛乳	米 さとう でんぶん ワンタンの皮 小麦粉 さつまいも	ごま油 バター	チンゲンツアイ にんじん	根しょうが だいこん ながねぎ もやし はくさい 干しいたけ	857kcal 30.4g
18水	ご飯 中学生の考えた バランス献立「加住小中」	牛乳	チキン南蛮 プロッコリーのサラダ ワカメスープ	鶏肉	わかめ 牛乳	米 さとう でんぶん はるさめ	油 ごま油	にんじん プロッコリー	たまねぎ きゅうり キャベツ ながねぎ コーン えのき たけ レモン	769kcal 29.4g
19木	卒業式 3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます									
23月	ご飯	牛乳	厚焼き卵 チンゲン菜のからしあえ わかめとじゃこの炒め煮 みそけんちん汁	卵 豚肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ 赤みそ みそ	ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	米 さとう じゃがいも	油 ごま油 白ごま	にんじん チンゲンツアイ	たまねぎ 干しいた け もやし ながねぎ だいこん こんにゃく にんにく	772kcal 31g
24火	プルコギチャーハン	牛乳	いかのネギ塩焼き 三色ナムル たまごいり中華スープ 果物(柑橘類)	牛肉 いか 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	米 さとう でんぶん	油 ごま油 白ごま	にんじん こまつな チンゲンツアイ	にんにく たけのこ コーン ながねぎ 根しょうが もやし たまねぎ きくらげ 干しいたけ 柑橘類	752kcal 37.7g

※ 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 > 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 はっちこキッチン →



## リクエスト給食結果発表

12月に全校にアンケートをとりました

- 1位 揚げパン →6日(金)実施予定
- 2位 カレーライス →10日(火)実施予定
- 3位 スパゲティ  
ミートソース →12日(木)実施予定

楽しみに  
していますね!



## 今月の地場産物



きゃべつ、小松菜、長ねぎ、にんじん、白菜、大根、チンゲンサイ