

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 エネルギー たんぱく質		
	主食	飲み物	主菜・副菜・果物など		1群	2群	5群	6群	3群	4群	
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	たんぱく質		
2月	由木中のバランス献立 ごはん	牛乳	鯵の照り焼き 匂の大根と人参のサラダ 生姜とごぼうのみそ汁	鯵,ツナ 豚肉 豆腐,みそ 昆布	牛乳	米 さとう でんぶん	油 ごま油	にんじん 小松菜	大根,長ねぎ しょうが,ごぼう きゅうり,まいかけ	857kcal 35.6g	
3火	節分 ごはん	牛乳	鰯の甘辛揚げ けんちん汁 土佐和え まめ黒糖	鰯 かつお節 豆腐,油揚げ 大豆	牛乳	米 でんぶん さとう,黒糖 里芋	油 ごま	にんじん	長ねぎ,大根 しょうが,ごぼう こんにゃく きゅうり,レモン	875kcal 36.4g	
4水	宮上中のバランス献立 コッペパン	牛乳	ハンバーグ ポテトサラダ わかめと卵のスープ	豆腐 豚肉 卵 ツナ	スキムミルク わかめ 牛乳	パン,パン粉 さとう じゃがいも でんぶん	油 マヨネーズ ごま油 ごま	にんじん	長ねぎ 玉ねぎ,しいたけ きゅうり,枝豆 たけのこ,コーン	864kcal 39.1g	
5木	ビビンバ	牛乳	ポップビーンズ コーンと卵のスープ	牛肉 大豆 卵	青のり 牛乳	米 さとう でんぶん	ごま油 ごま油	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 切干大根 豆もやし 玉ねぎ,コーン	834kcal 32.8g	
6金	冬季五輪 コーンピラフ	牛乳	鰯のハーブ焼き ポテトカルボナーラ ミネストローネ・ミラネーゼ 果物(みかん)	ワインバー ベーコン 鰯 うずら豆	生クリーム チーズ 牛乳	米 押麦 じゃがいも	油 オリーブ油 油	にんじん	玉ねぎ,コーン セロリ,にんにく 枝豆,キャベツ マッシュルーム みかん	824kcal 34.8g	
9月	日本遺産献立:桑都御膳 かてめし	牛乳	桑都焼き 野菜のピリリ漬け 絹のお吸い物 果物(みかん)	桑都・八王子 みるさ 給食	鶏肉 竹輪,鰯 油揚げ,豆腐 西京みそ	わかめ 牛乳	米 さとう そうめん 白玉	油 マヨネーズ ごま油	にんじん	大根,長ねぎ しいたけ,しょうが 枝豆,キャベツ えのき,みかん	765kcal 37.6g
10火	八王子産米の酒かす ごはん	牛乳	厚焼き卵 ごま和え 八王子産米の粕汁 くきわかめのじゃこ炒め	卵 鶏肉 油揚げ,みそ 豚肉	ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	米 さとう	油 ごま ごま油	にんじん 小松菜	大根,長ねぎ 玉ねぎ,しいたけ もやし,しめじ ごぼう,にんにく こんにゃく	764kcal 31g	
12木	はちっこつけ麺	牛乳	うずらの卵 さつまフレンチ 野菜の南蛮漬け	豚肉 なると うずらの卵	牛乳	中華めん さとう さつまいも	ごま油 油	にんじん 小松菜	たけのこ,もやし しょうが,コーン 玉ねぎ,きゅうり	806kcal 26.6g	
13金	八王子産米の米粉 ガーリックライス	牛乳	チキンのトマト煮込み フレンチサラダ はち米っこコアカッピケーキ	鶏肉 卵	牛乳	米,米粉 じゃがいも さとう 小麦粉 チョコ	オリーブ油 油 バター	にんじん トマト	キャベツ,コーン にんにく,しょうが 玉ねぎ,きゅうり マッシュルーム	835kcal 33.2g	
16木	元気応援メニュー ファンモン★ エッグカレー	牛乳	バイビーズ太陽サラダ 桑の都クラフティ	鶏肉 うずらの卵 卵	生クリーム 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 さとう コーンスター	油 バター	にんじん ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ,にんにく しょうが,コーン 黄桃缶	901kcal 25.4g	
17火	ごはん	牛乳	ヤンニヨムチキン 3色ナムル くずきりスープ 果物(いちご)	鶏肉 豚肉	牛乳	米 小麦粉 でんぶん はちみつ,さとう くずきり	油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜	白菜,長ねぎ しょうが,にんにく 豆もやし しいたけ いちご	757kcal 32.4g	
18水	国産小麦パン 100年フード 山梨県	ジオ ユレ ーン スジ	手作りりんごジャム クリームシチュー 大根のフレンチサラダ	鶏肉 ベーコン	生クリーム 牛乳	パン,小麦粉 さとう じゃがいも	油 バター オリーブ油	にんじん	白菜,大根 りんご,レモン 玉ねぎ,きゅうり マッシュルーム グリーンピース オレンジジュース	784kcal 25.4g	
19木	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 青菜のからしあえ ほうとう汁 果物(せとか)	鮭,かまぼこ 豚肉 油揚げ,みそ	牛乳	米 さとう ほうとう	油 ごま	小松菜 にんじん かぼちゃ	大根,白菜 長ねぎ,まいかけ もやし せとか	796kcal 36.1g	
20金	野菜350 ごはん	牛乳	マーボー豆腐 中華サラダ きのこと卵のスープ 果物(はるみ)	豆腐,みそ 豚肉,鶏肉 卵	わかめ 牛乳	米 さとう でんぶん はるさめ	油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜 にら	長ねぎ,キャベツ 玉ねぎ,しょうが にんにく,もやし しみじ ごぼう,にんにく いちご	776kcal 31.9g	
24火	牛丼	牛乳	野菜の彩り和え 田舎汁 果物(いちご)	牛肉,鶏肉 油揚げ,生揚げ みそ かつおぶし	牛乳	米 さとう 里芋	油	小松菜 にんじん	大根,長ねぎ まいかけ,玉ねぎ しらたき,しょうが もやし,しめじ ごぼう,にんにく いちご	832kcal 34.8g	
25水	旬:わかさぎ わかめごはん	牛乳	わかさぎの唐揚げ 塩肉じゃが えのきと白菜のみそ汁	豚肉 油揚げ,豆腐 みそ	わかめ わかさぎ 牛乳	米,さば でんぶん じゃがいも さとう	ごま油 油	にんじん さやえんどう	白菜,大根 にんにく,しょうが 玉ねぎ,えのき こんにゃく	799kcal 29.8g	
26木	旬:東京うど ごはん	牛乳	鰯のごま風味焼き 東京うどの炒め煮 チンゲン菜と豆腐のみそ汁 果物(せとか)	鰯 鶏肉,豚肉 油揚げ,豆腐 みそ	牛乳	米 さとう	ごま 油 ごま油	にんじん チンゲン菜	うど しょうが,枝豆 こんにゃく 玉ねぎ,せとか	900kcal 36.6g	
27金	はち大根おろし スパゲティ	牛乳	野菜とじゃこのサラダ フルーツ白玉	ツナ	のり ちりめんじゃこ 牛乳	スパゲティ さとう 白玉	オリーブ油 バター 油	にんじん 万能ねぎ	大根,キャベツ えのき,きゅうり コーン フルーツ缶	820kcal 32.5g	

※下線の食品は、東京都・八王子産を使用する予定です。

※ 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 はちっこキッチン →→→

