

| 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 | 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 | |
| | 由木中のバランス献立 | | | | | | | | | |
| 2月 | ごはん | 牛乳 | 鰯の照り焼き 旬の大根と人参のサラダ 生姜とごぼうのみそ汁 | 鰯,ツナ 豚肉 豆腐,みそ 昆布 | 牛乳 | 米 さとう でんぷん | 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,まいたけ | 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 でんぷん 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 でんぷん | 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 でんぷん | 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 | 鯖のハーブ焼き 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) | ウィンナー ベーコン 鯖 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) | 鶏肉 竹輪,鯖 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 ごま 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 くさ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 | はっちこつけ麺 | 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 さつま芋 | 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 はち米っこココアカップケーキ | 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月 | 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 コーンスターチ | 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 | ヤンニョムチキン 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 でんぷん 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 | ジュ レ 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,コーン 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 | 100年フード 山梨県 | | | | | | | | | |
| | 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,まいたけ 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 でんぷん 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 たけのこ,えのき しいたけ,しめじ はるみ | 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 まいたけ,玉ねぎ しらたき,しょうが もやし,しめじ ごぼう,こんにゃく 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,きび でんぷん 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 | 鯖のごま風味焼き 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) | 鯖 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 はっちこキッチン →→→

