



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	1群	2群	5群	6群	3群	4群		
		主菜・副菜・果物など	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	
1金	端午の節句	牛乳	鯖の甘辛竜田揚げ たけのこのきんぴら 端午のすまし汁◎ 果物(きよみ)	さごち さつま揚げ かまぼこ 鶏肉,豆腐	わかめ 牛乳	米 きび でんぷん さとう	油 ごま油	ゆかり粉 にんじん いんげん 小松菜	しょうが,にんにく えのき,こんにゃく たけのこ,長ねぎ 清見オレンジ	773kcal
	彩りごはん									733.9g
7木	八王子産春大根	牛乳	ブロッコリーサラダ◎ フルーツヨーグルト	ツナ	のり ヨーグルト 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 バター	大根葉 ブロッコリー にんじん	大根,えのき キャベツ,コーン きゅうり フルーツ缶	786kcal
	はち大根おろし スパゲティ◎									315.9g
8金	台湾風おこわ◎	牛乳	タンファータン(蛋花湯)◎ リヤンバンドンフェン(凉拌米粉)◎ 大豆の揚げ煮	豚肉,ハム 卵 鶏肉 大豆	干しえび 青のり 牛乳	米,もち米 さとう でんぷん はるさめ	油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜	しいたけ,長ねぎ しょうが,玉ねぎ きゅうり,もやし にんにく パイナップル	798kcal
										317.9g
11月	旬:アスパラガス	牛乳	豆あじのカレー揚げ アスパラとツナのサラダ◎ じゃが芋のそぼろ煮◎ 果物(ヤミノール)	豆あじ ツナ 鶏肉	わかめ 牛乳	米,押麦 でんぷん さとう じゃがいも	油 ごま油	アスパラガス にんじん いんげん	しょうが,コーン 大根,玉ねぎ こんにゃく セミノール	806kcal
	わかめごはん									29.7g
12火	親子丼◎	牛乳	チンゲン菜のからし和え◎ じゃがいものみそ汁◎	卵,鶏肉 かまぼこ 豆腐,油揚げ みそ	のり 牛乳	米 さとう でんぷん じゃがいも	-	みつば チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ しいたけ もやし	781kcal
										33.4g
13水	旬:グリーンピース	牛乳	手作り苺ジャム ポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ◎	大豆 豚肉	牛乳	食パン さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター	にんじん	いちご,レモン 玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり,コーン	741kcal
	食パン									28g
14木	台湾パイナップル	牛乳	鯖の香味焼き◎ 野菜のじゃこ和え◎ けんちん汁◎ 果物(きよみ)	鯖,みそ かつおぶし 豆腐 油揚げ	ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう じゃがいも	油	小松菜 にんじん	しょうが,にんにく 長ねぎ,もやし えのき,ごぼう 大根,こんにゃく 清見オレンジ	817kcal
	ごはん									31.2g
15金	SDGs	牛乳	四川豆腐◎ トマトと卵のスープ◎ 台湾・高雄のパイナップルコンポート	豆腐 豚肉 鶏肉,卵	わかめ 牛乳	米 押麦 さとう でんぷん	油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンツアイ トマト	にんにく,しょうが ながねぎ,たけのこ しいたけ,たまねぎ パイナップル	765kcal
	ごはん									27.4g
18月	野菜350	牛乳	鮭の塩焼き 筑前煮 呉汁◎ 果物(きよみ)	鮭,鶏肉 ちくわ 大豆,豆腐 みそ	牛乳	米 じゃがいも さとう	油	にんじん さやいんげん ごまつな	ごぼう,こんにゃく たけのこ,だいごみ ながねぎ 清見オレンジ	774kcal
	ごはん									37.4g
19火	有機ズッキーニ	牛乳	ほうれん草キッシュ◎ ミネストローネ◎	ウイナー 卵 ベーコン	生クリーム 牛乳	米 押麦 マカロニ	オリーブ油 油	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ,コーン にんにく,キャベツ セロリ	754kcal
	ウイナーピラフ◎									24.4g
20水	八王子産春大根	牛乳	うずら卵 フライドポテト 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 くし型ポテト	油 ごま油	ごまつな にんじん	たけのこ,しょうが もやし,コーン たまねぎ,きゅうり だいごみ	757kcal
	ごはん									26.9g
21木	100年フード 北海道	牛乳	豆腐ハンバーグきのこソース◎ はち大根わかめサラダ◎ かばのみそ汁◎ ホキのこまがらめ 野菜の塩昆布和え◎ 沢煮椀◎ 果物(河内晩柑)	豆腐 豚肉 卵,油揚げ みそ	牛乳 スキムミルク わかめ 牛乳	米 パン粉 さとう でんぷん	油 ごま ごま油	にんじん	たまねぎ,えのき しめじ,しょうが だいごみ,枝豆 コーン,かば キャベツ,ながねぎ	791kcal
	ごはん									32g
22金	有機ズッキーニ	牛乳	うずら卵 フレンチサラダ◎ ポテトのチーズ焼き	豚肉 うずら卵	チーズ 牛乳	米 押麦 小麦粉 さとう じゃがいも	油 バター オリーブ油	にんじん	ズッキーニ 玉ねぎ,にんにく しょうが,キャベツ コーン,きゅうり	853kcal
	ごはん									29g
27水	旬:初がつお	牛乳	ぎせい(擬製)豆腐◎ ひじきの炒め煮◎ 豚汁◎	鶏肉,卵 豆腐,油揚げ みそ,竹輪 豚肉	ちりめんじゃこ ひじき 牛乳	米 押麦 さとう じゃがいも	ごま 油	にんじん	しいたけ,玉ねぎ 枝豆,ごぼう 大根,長ねぎ こんにゃく	795kcal
	ごはん									33.4g
28木	八王子産そら豆	牛乳	かつおの香り揚げ ごま和え◎ かきたま汁◎ 果物(きよみ)	かつお 油揚げ 卵 豆腐	牛乳	米 でんぷん さとう	ごま油 ごま	小松菜 にんじん ほうれん草	にんにく,しょうが もやし,玉ねぎ 清見オレンジ	747kcal
	ごはん									38g
29金	有機ズッキーニ	牛乳	八王子産そら豆のシチュー◎ 桃りんごゼリー	ウイナー ベーコン 豚肉 鶏肉	牛乳 生クリーム 寒天 牛乳	コッパパン 小麦粉 じゃがいも さとう	油 バター	にんじん ピーマン	玉ねぎ,にんにく セロリ,キャベツ マッシュルーム 空豆,黄桃缶 りんごジュース	862kcal
	チリミートサンド◎									33.7g

※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のでご了承下さい。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に公開しています(右側のQRコードから読み込んで下さい)

献立表等は
コチラから →