

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		
8月				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	
26水	スパゲティ ミートソース◎	牛乳	フレンチサラダ◎ オレンジポンチ	ベーコン 豚肉 牛肉	チーズ 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油	にんじん トマト	玉ねぎ、にんにく キャベツ、きゅうり セロリ、フルーツ缶 オレンジジュース	867kcal 33g	
27木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐◎ ポップビーンズ 中華スープ◎	豆腐、みそ 大豆 豚肉、鶏肉	青のり わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜 にら	長ねぎ、玉ねぎ にんにく、しょうが たけのこ、白菜 しいたけ、えのき	804kcal 32.9g	
28金	チキンカレー◎	牛乳	水菜とベーコンのサラダ◎ ピーチヨーグルト	鶏肉 ベーコン	ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター ごま油	にんじん 水菜	玉ねぎ、にんにく きゅうり、大根 しょうが、コーン 黄桃缶	846kcal 23.9g	
31月	8月31日は野菜の日			豚キムチ◎ きゅうりの南蛮漬け◎ ワンタンスープ◎ 果物(冷凍ポンカン)	豚肉 生揚げ	牛乳	米 でんぷん さとう ワンタン皮	油 ごま油	にんじん にら	にんにく、白菜キムチ 玉ねぎ、長ねぎ、きゅうり しょうが、白菜、もやし しいたけ、ポンカン	743kcal 25.2g
9月	防災の日										
1火	やきとり丼◎	牛乳	切干大根とひじきのサラダ◎ 高野豆腐のみそ汁◎	鶏肉 ツナ 油揚げ、みそ 高野豆腐	のり ひじき わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん じゃがいも	油 マヨネーズ ごま油	にんじん	きゅうり、長ねぎ 大根、しょうが 切干大根、コーン	764kcal 34g	
2水	ウインナーピラフ◎	牛乳	ホキのハーブ焼き◎ ポテトカルボナーラ◎ ミネストローネ◎	鶏肉 ウインナー ベーコン ホキ	生クリーム チーズ 牛乳	米 押麦 じゃがいも	オリーブ油	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ、にんにく キャベツ コーン、セロリ	788kcal 33.4g	
3木	ハヤシライス◎	牛乳	ビーンズサラダ◎ 里山フルーツソースヨーグルト	牛肉 青大豆	チーズ ヨーグルト 牛乳	米 小麦粉 さとう	油 バター オリーブ油	にんじん	玉ねぎ、にんにく、キャベツ きゅうり、しょうが、山豆、ほうろく ブルーベリー、コーン マッシュルーム、グリーンピース	878kcal 27.3g	
4金	ごはん	牛乳	鯖のおろしソース◎ ごま和え◎ 田舎汁◎	鯖 油揚げ、みそ 生揚げ 豚肉	牛乳	米 さとう でんぷん じゃがいも	ごま油	小松菜 にんじん	大根、しょうが もやし、えのき ごぼう、こんにゃく	873kcal 33.6g	
7月	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き いりどり◎ 豚汁◎ 果物(冷凍ポンカン)	鮭 鶏肉、豚肉 豆腐、油揚げ みそ	牛乳	米 さとう	油	にんじん 小松菜 いんげん	しょうが、大根、長ねぎ ごぼう、こんにゃく たけのこ、しめじ ポンカン	755kcal 41g	
8火	桑都あげパン◎	牛乳	ウインナーポトフ◎ じゃこわかめサラダ◎ 果物(冷凍みかん)	きな粉 鶏肉 ウインナー	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	桑の葉パン さとう じゃがいも	油 ごま油	にんじん いんげん	玉ねぎ、キャベツ しょうが、にんにく 大根、枝豆、コーン みかん	759kcal 30.4g	
9水	わかめじゃこごはん	牛乳	厚焼き卵◎ ビーフン炒め◎ みそ根菜汁◎ とんてき◎	卵 豚肉、鶏肉 油揚げ、みそ	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう ビーフン じゃがいも	ごま油 ごま油	にんじん ピーマン にら	玉ねぎ、しょうが、長ねぎ しいたけ、たけのこ きくらげ、れんこん ごぼう	830kcal 35g	
10木	ごはん	牛乳	スタミナキャベツ◎ えのきのみそ汁◎	豚肉 豆腐、みそ	わかめ 牛乳	米 でんぷん さとう	油 ごま油 ごま	にんじん	にんにく、キャベツ 大根、長ねぎ えのき	783kcal 29.7g	
11金	ごはん	牛乳	四川豆腐◎ くずきりスープ◎ フルーツ白玉	豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	米、白玉 さとう でんぷん くずきり	油 ごま油 ごま	にんじん チンゲン菜	にんにく、しょうが 長ねぎ、たけのこ しいたけ、白菜 フルーツ缶	792kcal 27.7g	
14月	秋なすの ドライカレー◎	牛乳	ツナと大根のサラダ◎ 桃りんごゼリー	豚肉 ツナ	粉寒天 牛乳	米 小麦粉 さとう	油 バター ごま油	にんじん	なす、玉ねぎ、しょうが 大根、にんにく、きゅうり グリーンピース、コーン りんごジュース、黄桃缶	839kcal 25.6g	
15火	かやくごはん	牛乳	鯖の利休焼き◎ 小松菜と油揚げの煮びたし◎ かきたま汁◎	鶏肉 竹輪、鯖 みそ、油揚げ、豆腐 卵	のり わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	油 ごま	にんじん 小松菜	玉ねぎ ごぼう、こんにゃく しいたけ、白菜	751kcal 36.4g	
16水	ミルクパン	牛乳	パンブキングラタン◎ フレンチきゅうり◎ ジュリエンスープ◎ いかのピリ辛揚げ◎	鶏肉 ベーコン	チーズ 牛乳	パン マカロニ 小麦粉 さとう	油 バター	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ、きゅうり キャベツ しめじ	804kcal 33.1g	
17木	ごはん	牛乳	野菜のおかか和え◎ けんちん汁◎ 果物(巨峰)	いか、かまぼこ かつおぶし 豆腐、油揚げ	牛乳	米 でんぷん さとう さいとも	油 ごま	にんじん 小松菜	長ねぎ、しょうが にんにく、大根 もやし、ごぼう こんにゃく、巨峰	770kcal 33.6g	
18金	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き◎ じゃこキャベツ◎ わかめと豆腐のみそ汁◎ 果物(シャインマスカット)	豚肉 豆腐、みそ	昆布 ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう	油 ごま油 ごま	小松菜	しょうが、玉ねぎ キャベツ、大根、長ねぎ シャインマスカット	778kcal 30.3g	
24木	ごはん	牛乳	鶏肉のネギ塩焼き◎ キャベツの八王子ショウガ風味◎ 呉汁◎ 果物(高尾)	鶏肉 油揚げ、大豆 豆腐、みそ かつおぶし	牛乳	米 じゃがいも	油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜	八王子ショウガ、大根 長ねぎ、キャベツ きゅうり、にんにく 高尾	748kcal 36.8g	
25金	ごはん	牛乳	赤魚のみそ焼き◎ 五目煮豆◎ 月見汁◎ 果物(シャインマスカット)	赤魚、かまぼこ みそ、大豆、豆腐 豚肉 うずら卵	牛乳	米 さとう さいとも	油	にんじん 小松菜	しょうが、長ねぎ、大根 ごぼう、枝豆 シャインマスカット	773kcal 38.8g	
28月	ごはん	牛乳	ホキのごまからめ 野菜のごまドレッシング◎ 冬瓜と卵のスープ◎	ホキ 鶏肉 卵	牛乳	米 でんぷん さとう	油 ごま	にんじん	しょうが、キャベツ とうがん、玉ねぎ コーン	751kcal 32.2g	
29火	食パン	牛乳	手作りいちごジャム ポークビーンズ◎ コールスロー◎	大豆 豚肉	牛乳	パン、小麦粉 さとう じゃがいも	油 バター	にんじん	玉ねぎ、きゅうり キャベツ、いちご レモン、コーン グリーンピース	791kcal 29.3g	
30水	ごはん	牛乳	ししゃものカレー焼き 野菜の彩り和え◎ 肉じゃが◎ 果物(ロザリオビアンコ)	油揚げ 豚肉	ししゃも 牛乳	米 じゃがいも さとう	油	小松菜 にんじん いんげん	玉ねぎ もやし、しめじ こんにゃく ロザリオビアンコ	766kcal 27.6g	

※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 > 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 はっちキッチン →→→

