



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 たんぱく質	2群 無機質	5群 炭水化物	6群 脂質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
	市制施行記念日									
1木	わかめごはん	牛乳	夕焼小焼やき 野菜と油揚げのごま和え◎ 秋のお吸い物◎ 果物(巨峰)	鯖,かまぼこ みそ,油揚げ 豆腐,鶏肉	わかめ 牛乳	米 さとう	ごま マヨネーズ	にんじん 小松菜	長ねぎ もやし,えのき 巨峰	813kcal 35.7g
2金	桑都にぎわい ドライカレー◎	牛乳	きらきはちっこスープ◎ 萌黄と黄金のクラフティ◎	豚肉 ウインナー ベーコン 卵	生クリーム 牛乳	米,小麦粉 米粉マカロニ さとう コーンスターチ	油 バター	かぼちゃ にんじん	なす,しょうが 冬瓜,キャバツ 枝豆,エリンギ 玉ねぎ,黄桃缶	882kcal 27.2g
5月	八王子城御膳 秋月ごはん	牛乳	石垣揚げ 野菜のピリリ漬け◎ 八王汁◎	ちくわ 豚肉 油揚げ,みそ	牛乳	米,さつま芋 もち米,黒米 さとう,小麦粉 コーンスターチ	くり ごま 油,ごま油	にんじん 小松菜	きゅうり,キャバツ なす,冬瓜,大根 長ねぎ,しょうが	782kcal 26.3g
6火	黒糖パン	牛乳	ミートローフ オニオンドレッシングサラダ◎ 冬瓜スープ◎ 果物(冷凍ボンカン)	豚肉,ベーコン 豆腐 卵	スキムミルク 牛乳	パン パン粉 さとう	油	にんじん	キャバツ,冬瓜 きゅうり,玉ねぎ グリーンピース コーン,ボンカン	798kcal 33.5g
7水	ごはん	牛乳	鯖のカレー焼き チンゲン菜のからし和え◎ かきたま汁◎	鯖,かまぼこ 鶏肉,卵 豆腐	牛乳	米 さとう でんばん	油	チンゲン菜 小松菜 にんじん	しょうが もやし 玉ねぎ	781kcal 30.9g
8木	12日はスポーツの日 ごはん	牛乳	鶏のレモンしょうゆ 野菜のごまドレッシング◎ 呉汁◎ 果物(ブルーベリー)	鶏肉,豚肉 大豆,油揚げ 豆腐,みそ	牛乳	米 さとう	ごま 油	にんじん 小松菜	キャバツ,大根 きゅうり,長ねぎ コーン レモン,ブルーベリー	750kcal 35.5g
9金	10日は目の愛護デー にんじんごはん	牛乳	いかのピリ辛焼き 筑前煮 えのきのみそ汁 山ぶどうゼリー◎	油揚げ,豆腐 みそ,いか ちくわ,鶏肉	わかめ 粉寒天 牛乳	米 里芋 さとう	油	にんじん いんげん	しょうが,長ねぎ 大根,山ぶどう ごぼう,たけのこ こんにゃく,えのき りんご缶	758kcal 37g
13火	ごはん	牛乳	牛すき煮◎ 野菜とジャコのサラダ◎ じゃがいものみそ汁◎	豆腐,油揚げ みそ 牛肉	ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	米,さとう でんばん じゃがいも	油 ごま ごま油	小松菜 にんじん	しょうが,長ねぎ キャバツ,枝豆 しめじ,しらたき コーン,えのき	839kcal 35.4g
14水	コーンピラフ	牛乳	鮭のハーブ焼き ポテトサラダ◎ ABCスープ◎	ベーコン,ハム 鮭	牛乳	米,押麦 じゃがいも マカロニ	油 オリーブ油 マヨネーズ	にんじん ホールトマト	きゅうり,キャバツ にんにく,コーン 玉ねぎ,セロリ 枝豆	819kcal 35.7g
15木	鶏と卵のそぼろ丼	牛乳	ピリ辛じゃこキャバツ◎ なすのみそ汁◎ 果物(みかん)	鶏肉,卵 豆腐,油揚げ みそ	ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	米 さとう	油 ごま油	いんげん	しょうが,きゅうり キャバツ,なす 長ねぎ,玉ねぎ みかん	775kcal 33.3g
16金	ごはん	牛乳	マーボー豆腐◎ くずきりスープ◎ まめ黒糖	豚肉 みそ 大豆,豆腐	牛乳	米,でんばん さとう,黒糖 くずきり	ごま油 油 ごま	にんじん にら	長ねぎ,しょうが 玉ねぎ,にんにく しいたけ,たけのこ さくらげ	772kcal 31.3g
19月	あんかけやきそば◎	牛乳	大学芋◎ 八王子産さつまいも 小松菜と豆腐のスープ◎	豚肉,鶏肉 うずら卵 豆腐	牛乳	中華めん でんばん さつま芋 さとう	油 ごま油 ごま	にんじん にら 小松菜	キャバツ,長ねぎ たけのこ,玉ねぎ もやし,しいたけ えのき	828kcal 30.7g
20火	100年フード 福岡県 ごはん	牛乳	のりの佃煮 厚焼き卵◎ 変わりきんぴら あごだしのふきよせ汁◎	卵,かまぼこ 豚肉,鶏肉 生揚げ	のり,わかめ 牛乳	米 さとう スパゲティ	油 ごま ごま油	にんじん いんげん	長ねぎ,玉ねぎ しいたけ,しめじ えのき,ごぼう 枝豆,ゆず	812kcal 36.8g
21水	野菜350 メキシカンライス◎	牛乳	キャバツのクリーム煮◎ コロコロサラダ◎ 果物(みかん)	豚肉 鶏肉	生クリーム 牛乳	米,押麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	オリーブ油 油 バター	にんじん ピーマン いんげん	キャバツ,大根 きゅうり,玉ねぎ コーン,みかん	750kcal 24.1g
22木	ごはん	牛乳	いかのカリント揚げ 野菜の塩昆布和え◎ 豚汁◎	いか 豚肉 油揚げ,豆腐 みそ	塩昆布 牛乳	米 でんばん さとう	油 ごま油	にんじん	キャバツ,きゅうり 大根,長ねぎ ごぼう,しめじ こんにゃく	791kcal 35.9g
23金	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺焼き 野菜のおかか和え◎ ピリ辛肉じゃが◎	油揚げ かつおぶし 豚肉	ししゃも 青のり 牛乳	米 じゃがいも さとう	油 ごま ごま油	小松菜 にんじん いんげん	長ねぎ,もやし にんにく,玉ねぎ こんにゃく	770kcal 28.5g
26月	スパゲティ ミートソース	牛乳	コールスロー◎ オレンジポンチ	ベーコン,豚肉	チーズ 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	キャバツ,玉ねぎ セロリ,にんにく コーン,フルーツ缶 みかんジュース	869kcal 33.2g
27火	はちおうじ読書の日 ノギ屋の弁当風鳥飯	牛乳	野菜の南蛮漬け◎ タンダの山菜汁◎ 果物(みかん)	鶏肉,豚肉,みそ	牛乳	米,さとう,でんばん,里芋	油,ごま油	にんじん	しょうが,きゅうり 大根,長ねぎ,白菜 ごぼう,まいたけ えのき,たけのこ りんご,みかん	759kcal 29.9g
28水	八王子産里芋 ごはん	牛乳	赤魚の薬味焼き◎ 五目煮豆 芋の子汁◎ 果物(巨峰)	赤魚 豚肉,鶏肉 大豆,豆腐 みそ	牛乳	米 さとう 里芋	油 ごま油	万能ねぎ にんじん 小松菜	しょうが,大根 長ねぎ,にんにく ごぼう,枝豆 こんにゃく,巨峰	751kcal 38.9g
29木	旬:さんま ごはん	牛乳	さんま短冊揚げ◎ 野菜の彩り和え◎ にら玉みそ汁	さんま かつおぶし 鶏肉,卵 豆腐,みそ	牛乳	米 でんばん さとう	油 ごま	小松菜 にんじん にら	しょうが もやし 玉ねぎ	857kcal 32.2g
30金	ハロウィン ミルクパン	牛乳	手作りりんごジャム パンpinkシチュー◎ ピーンズサラダ◎	鶏肉 青大豆	生クリーム 牛乳	パン さとう 小麦粉	油 バター オリーブ油	かぼちゃ にんじん	キャバツ,きゅうり りんご,レモン 玉ねぎ,しめじ コーン	845kcal 29.2g

※ 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。

※ 下線の食品は、東京都・八王子産を使用する予定です。

※ 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 →→→

