

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	
9金	11日は鏡開き	牛乳	鯛の照り焼き 野菜のゆかり和え◎ 雑煮◎	ぶり かまぼこ 鶏肉	牛乳	米、白玉 さとう でんぶん さといも	油 ごま油	にんじん ほうれん草	キャベツ、長ねぎ 太根、しょうが コーン	766kcal 31.9g
13火	旬:白菜	牛乳	手作りいちごジャム 白菜のチーズクリーム煮◎ オニオンドレッシングサラダ◎	鶏肉	チーズ 牛乳	パン、小麦粉 さとう じゃがいも	油 バター	にんじん いんげん	白菜、大根 いちご、レモン 玉ねぎ、しめじ きゅうり、コーン	756kcal 26.1g
14水	100年フード 秋田県	牛乳	鯖の辛みそ焼き 野菜と油揚げのごま和え◎ きりたんぽ汁◎ 果物(みかん)	さば 鶏肉 みそ、油揚げ	牛乳	米 きりたんぽ さとう	ごま ごま油	小松菜 にんじん	長ねぎ、大根 にんにく、もやし ごぼう、みかん こんにゃく	871kcal 31.4g
15木	15日は小正月	牛乳	松風焼き◎ チンゲン菜のからし和え◎ けんちん汁◎ 果物(みかん)	あづき 豆腐、みそ 油揚げ 鶏肉、卵 かまぼこ	牛乳	米、もち米 パン粉 さとう さといも	ごま ごま油	にんじん チンゲン菜	長ねぎ、大根 もやし、ごぼう こんにゃく みかん	749kcal 31.3g
16金	旬:ほうれん草	牛乳	ほうれん草サラダ◎ 柚子蜜フルーツ◎	ペーパン 豚肉	チーズ 牛乳	スパゲティ さとう はちみつ	オリーブ油 油	にんじん ほうれん草 ホールトマト	キャベツ、ゆず 玉ねぎ、ゼリオ にんにく、コーン フルーツ缶	877kcal 33g
19月	きなこあげパン	牛乳	チキンピーンズ◎ 大根とわかめのサラダ◎	きな粉 大豆 鶏肉	わかめ 牛乳	パン、小麦粉 さとう グラニュー糖 じゃがいも	油 バター ごま油 ごま	にんじん	太根 玉ねぎ、きゅうり グリンピース	840kcal 30.6g
20火	ごはん	牛乳	いかのねぎ塩焼き◎ キャベツとわかめのナムル◎ ピリ辛肉じゃが◎ 果物(みかん)	いか 豚肉	わかめ 牛乳	米 じゃがいも さとう	ごま油 ごま油	にんじん いんげん	長ねぎ、キャベツ しょうが、にんにく 玉ねぎ、みかん こんにゃく	790kcal 32.8g
21水	松木中のバランス献立	牛乳	野菜のおかか和え◎ みそ汁◎	卵 鶏肉 かまぼこ かつおぶし 油揚げ、みそ	わかめ 牛乳	米 さとう でんぶん	—	小松菜 にんじん 糸みつば	大根、長ねぎ 玉ねぎ、えのき かぶ、もやし	748kcal 31.3g
22木	旬:ごぼう	牛乳	鰯の香味焼き◎ ごぼうのきんぴら◎ 吳汁◎	さごち さつま揚げ みそ、大豆 豆腐 豚肉	牛乳	米 さとう	油 ごま油	にんじん いんげん	長ねぎ、大根 しょうが、ごぼう にんにく こんにゃく	781kcal 36.6g
23金	野菜350	牛乳	マーボー大根◎ スティック大学芋◎ 中華たまごスープ◎	豚肉 鶏肉 卵 みそ	牛乳	米、押麦 さとう でんぶん さつまいも	油 ごま油 ごま	にんじん チンゲン菜	大根、長ねぎ しいたけ、しょうが にんにく、玉ねぎ	835kcal 25.9g
26木	は 育む	牛乳	にぎすの唐揚げ 野菜の彩り和え◎ 五目煮豆 ◎ 里芋のみそ汁◎	油揚げ、豆腐 大豆 かつおぶし 豚肉	にぎす わかめ 牛乳	米、でんぶん 上新粉 さとう さといも	ごま油 油 ごま	小松菜 にんじん いんげん	太根、長ねぎ にんにく、えのき しょうが、もやし ごぼう	798kcal 35g
27火	ち 地産地消	牛乳	厚焼き卵◎ 白菜のごま和え◎ 沢煮椀◎	卵 豚肉	ちりめんじやこ 牛乳	米 さとう でんぶん	ごま油	ゆかり粉 にんじん	白菜、大根 玉ねぎ、いいたけ もやし、コーン ごぼう、しらたき	747kcal 28.1g
28水	お 美味しく手作り	牛乳	ツナとブロッコリーのサラダ◎ フルーツ缶	豚肉 ツナ	牛乳	米 押麦、小麦粉 じゃがいも さとう	油 バター ごま油	にんじん ブロッコリー	大根、玉ねぎ にんにく、コーン しょうが、フルーツ缶	863kcal 23.5g
29木	う 旨みたっぷり	牛乳	ひじきと豆腐のハンバーグ◎ 和風サラダ◎ オニオンスープ◎ 果物(みかん)	豆腐 豚肉 卵 ベーコン	ひじき スキムミルク わかめ 牛乳	米 パン粉 さとう	油 ごま油	にんじん パセリ	大根 玉ねぎ もやし みかん	789kcal 29.9g
30金	じ 地元を大切に	牛乳	桑都揚げ◎ 定式幕和え◎ 八王汁◎	鶏肉、豚肉 ちくわ、筍 かつおぶし 卵 油揚げ、みそ	ひじき 牛乳	米 押麦、小麦粉 さとう さといも	油 ごま油	小松菜 にんじん いんげん	太根、キャベツ 白菜、しいたけ 長ねぎ しいたけ、もやし しょうが	748kcal 33.3g

※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 →



インスタグラム
運営しています!

Instagram



給食センター南大沢のインスタグラムでは、日々の給食や調理場の写真、食育コラム、動画、レシピなどの情報を発信しています。お子様と一緒にぜひ、ご覧ください! →



HACHIKKO_MINAMIOSAWA