

2026年10月 献立予定表



八王子市立

中学校

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 エネルギー たんぱく質
	主食	主菜・副菜など	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	
1木	市制施行記念日 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 ちりめんじゃこ ★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	825kcal 37.1g
2金	桑都にぎわい ドライカレー◎	牛乳 きらきらはちこスープ◎ 萌黄と黄金のクラフティ	豚肉 ウインナー ベーコン ★卵	★牛乳 ★生クリーム	米,さとう ★小麦粉 米粉マカロニ コーンスターチ	油 ★バター	かぼちゃ にんじん 菜の花	なす,冬瓜,しょうが キャベツ,エリンギ 枝豆,玉ねぎ,にんにく 黄桃缶	899kcal 28g
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,もち米 黒米,さとう ★小麦粉 コーンスターチ さつま芋	くり,ごま 油 ごま油	にんじん 小松菜	きゅうり,大根,なす 冬瓜,キャベツ 長ねぎ,しょうが	782kcal 26.3g
6火	ソフトフランス	牛乳 ミートローフ 果物(冷凍ぼんかん) オニオンドレッシングサラダ◎ 冬瓜とベーコンのスープ◎	牛肉,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	キャベツ,きゅうり 冬瓜,玉ねぎ コーン,グリーンピース ぼんかん	771kcal 34.2g
7水	旬!さば 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 はたて 鶏肉,★卵 豆腐	★牛乳	米 さとう でんぱん	油	チンゲン菜 小松菜 にんじん	しょうが もやし,玉ねぎ	785kcal 32.8g
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(プルーン)	鶏肉,豚肉 大豆,油揚げ 豆腐,みそ	★牛乳	米 さとう	油 ごま	にんじん 小松菜	キャベツ,きゅうり 大根,長ねぎ コーン,レモン 生プルーン	782kcal 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◎ 山びどうゼリー◎	油揚げ,豆腐 みそ,鶏肉 いか,ちくわ	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 ごぼう,にんにく たけのこ,えのき 山びどう,ブルーベリー りんご缶	761kcal 37.2g
13火	ごはん	牛乳 牛すき煮◎ 野菜とジャコのサラダ◎ じゃが芋のみそ汁◎	牛肉 豆腐,油揚げ みそ	ちりめんじゃこ わかめ ★牛乳	米,さとう でんぱん じゃが芋	油 ごま ごま油	小松菜 にんじん	しょうが,長ねぎ,キャベツ 玉ねぎ,しめじ,えのき しらたき,枝豆,コーン	856kcal 36.4g
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 じゃが芋 ★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,キャベツ にんにく,コーン 玉ねぎ,セロリ,枝豆	809kcal 35.6g
15木	鶏と卵の そばろ丼◎	牛乳 ピリ辛じゃこキャベツ◎ なすのみそ汁◎ 果物(シャインマスカット)	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, キャベツ,なす,長ねぎ 玉ねぎ シャインマスカット	778kcal 33g
16金	ごはん	牛乳 マーボー豆腐◎ 豆黒糖 くずきりスープ◎	豆腐,大豆 みそ 豚肉	★牛乳	米,でんぱん さとう,黒糖 くずきり	油 ごま油 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 きくらげ	794kcal 33g
19月	あんかけ◎ やさそば	牛乳 大学芋◎ 旬!八王子産さつま芋 小松菜と豆腐のスープ◎	豚肉 ★えび,いか 鶏肉,豆腐	★牛乳	★中華めん でんぱん さつま芋 さとう	油 ごま油 ごま	にんじん にら 小松菜	キャベツ,長ねぎ たけのこ,玉ねぎ もやし,しいたけ,えのき	817kcal 35.2g
20火	100年フード 福岡県 ごはん のりの佃煮	牛乳 厚焼き卵 変わりきんぴら あごだしのふきよせ汁◎	★卵 豚肉,鶏肉 かまぼこ 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,ごぼう しめじ,枝豆,えのき ゆず	813kcal 37.6g
21水	野菜350 メキシカンライス	牛乳 キャベツのクリーム煮◎ 3色サラダ◎ 果物(生プルーン)	豚肉 鶏肉	★生クリーム ★牛乳	米 じゃが芋 ★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	キャベツ,大根,きゅうり 玉ねぎ,コーン プルーン	760kcal 24.2g
22木	ごはん	牛乳 いかの甘辛揚げ 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 でんぱん さとう	油 ごま油	にんじん	キャベツ,きゅうり 大根,長ねぎ ごぼう,しめじ こんにゃく	779kcal 32.9g
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 牛肉	ししゃも 青のり ★牛乳	米 じゃが芋 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	768kcal 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 牛肉	★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	キャベツ,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	889kcal 32.9g
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(シャインマスカット)	鶏肉 豚肉 みそ	★牛乳	米 さとう でんぱん 里芋	油 ごま油	にんじん	しょうが,きゅうり,大根 長ねぎ,りんご,白菜 ごぼう,まいたけ えのき,たけのこ シャインマスカット	748kcal 29.6g
28水	旬!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	ごま油 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◎ 野菜の彩りしめじ◎ にら玉みそ汁	さんま かつおぶし 鶏肉,★卵 豆腐,みそ	★牛乳	米 でんぱん 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	873kcal 33.1g
30金	ハロウィン ミルクパン	牛乳 手作りりんごジャム パンプキンシチュー◎ ビーンズサラダ◎	鶏肉 ベーコン はたて	★生クリーム ★牛乳	★ミルクパン さとう ★小麦粉	油 ★バター オリーブ油	かぼちゃ にんじん	キャベツ,きゅうり りんご,レモン,玉ねぎ しめじ,枝豆,コーン,	852kcal 30.5g

※ 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に公開しますので御覧ください。

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 はちこキッチン

給食センター元横山

