



日曜	献立名 (◎は地産地消の目印です!)		主な材料名 ※下線は八王子産を使用予定						栄養価
	主食	飲み物	主菜・副菜など		血や肉のもと(赤)		熱や力になるもと(黄)		栄養価
			たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	
2月	ミラノ・コルティナ2026 冬季オリンピック	牛乳	白身魚のハーブ焼き ポテトカルボナーラ◎ ミネストローネ・ミラネーゼ◎ 果物(ネーブルオレンジ)	鶏肉、ベーコン ホキ、うずら豆	★生クリーム ★牛乳 ★粉チーズ	米 じゃがいも	油 オリーブ油	にんじん	750kcal 33g
			コーンピラフ◎						
3火	節分 いわしの ひつまぶし	牛乳	けんちん汁◎ 土佐和え◎ 大豆黒糖	いわし、豆腐 油揚げ、大豆 かつおぶし粉	★牛乳	米、でんぶん さといも、砂糖 黒砂糖	ごま、油	にんじん	847kcal 32.8g
			豆腐ハンバーグ 小松菜ともやしのごま和え◎ 豚汁◎	豆腐、豚肉 ★卵、かまぼこ 油揚げ、みそ	★牛乳	米、砂糖 ★パン粉	ごま、油	こまつな にんじん	たまねぎ、もやし だいこん、ごぼう ながねぎ、こんにゃく
4水	中学生が考えたバランス献立 ご飯	牛乳	豆腐ハンバーグ 小松菜ともやしのごま和え◎ 豚汁◎	豆腐、豚肉 ★卵、かまぼこ 油揚げ、みそ	★牛乳	米、砂糖 ★パン粉	ごま、油	こまつな にんじん	798kcal 32.5g
			リクエスト献立 はちっこつけ麺◎	豚肉、★なると ★うずらの卵	青のり ★牛乳	★中華めん、砂糖 じゃがいも	油、ごま油	こまつな にんじん	たけのこ、根しうが もやし、ホールコーン たまねぎ、きゅうり だいこん
5木	中華丼◎	牛乳	うずらの卵 のり塩ポテト 野菜の南蛮漬け◎	豚肉、★なると ★うずらの卵	青のり ★牛乳	米、でんぶん	油、ごま油	にんじん	805kcal 31.3g
			100年フード・山梨県						
9月	ご飯	牛乳	赤魚の薬味焼き◎ 青菜のからしあえ◎ ほうとう汁◎ 果物(ネーブルオレンジ)	赤魚、かまぼこ 豚肉、油揚げ 赤みそ、みそ	★牛乳	米、砂糖 ★生うどん	油、ごま油 ごま	こまつな にんじん かぼちゃ	750kcal 35.3g
			わかさぎの南蛮漬け◎ 塩肉じゃが◎ えのきと白菜のみそ汁◎	豚肉、油揚げ 豆腐、赤みそ みそ	わかさぎ わかめ、★牛乳	米、でんぶん 砂糖、じゃがいも	油	にんじん さやえんどう	ながねぎ、たまねぎ 糸こんにゃく、はくさい えのきたけ
10火	ご飯	牛乳	わかさぎの南蛮漬け◎ 塩肉じゃが◎ えのきと白菜のみそ汁◎	わかさぎ					770kcal 28.4g
			チリビーンズ サンド◎	わかめサラダ◎ ポトフ◎	金時豆 豚肉、鶏肉 ウインナー	わかめ ★牛乳	★コッペパン ★薄力粉、砂糖 じゃがいも	にんじん ピーマン	たまねぎ、にんにく セロリー、だいこん ホールコーン、キャベツ 根しうが
11水	ガーリックライス	牛乳	チキンのトマト煮込み◎ フレンチサラダ◎ はち米っこココアカップケーキ	鶏肉、★卵	★牛乳	米、じゃがいも 砂糖、米粉 ★薄力粉 チョコチップ	油、オリーブ油 ★バター	にんじん トマト	863kcal 29.6g
			かてめし◎	桑都焼き 野菜のピリリ漬け◎ 絹のお吸い物◎	鶏肉、ちくわ 油揚げ、さごち みそ、豆腐	わかめ ★牛乳	米、砂糖、白玉 ★そうめん	にんじん ★マヨネーズ	ごぼう、干ししいたけ れんこん、糸こんにゃく キャベツ、だいこん ながねぎ、えのきたけ
12木	ご飯	牛乳	ヤンニヨムチキン 3色ナムル◎ くずきりスープ◎ 果物(いよかん)	鶏肉、豚肉	★牛乳	米、★薄力粉 でんぶん、砂糖 はちみつ くずきり	油、ごま油 ごま	こまつな にんじん	根しうが、にんにく もやし、はくさい、ながねぎ 干ししいたけ、いよかん
			国産小麦パン ソフト フランスパン	手作りりんごジャム クリームシチュー◎ 大根のフレンチサラダ◎	鶏肉、ベーコン	★生クリーム ★牛乳	★フランスパン ★薄力粉、砂糖 じゃがいも	にんじん	808kcal 26g
13金	元気応援メニュー ファンモン★ エッグカレー◎	牛乳	ベイビーズ太陽サラダ◎ 桑の都クラフティ◎	鶏肉、★卵 ★うずらの卵	★生クリーム ★牛乳	米、じゃがいも ★薄力粉、砂糖 コーンスター	油 ★バター	にんじん ブロッコリー 桑の葉	915kcal 24.5g
			はち大根おろし スパゲティ◎	野菜とじゃこのサラダ◎ フルーツポンチ	ツナ	ちりめんじゃこ のり、★牛乳	★スパゲティ 砂糖	万能ねぎ にんじん	だいこん、きゅうり、キャベツ えのきたけ、ホールコーン フルーツミックス缶 オレンジジュース
14土	ご飯	牛乳	マーボー豆腐◎ 中華サラダ◎ ABCスープ◎	豆腐、豚肉 鶏肉、赤みそ	わかめ ★牛乳	米、でんぶん はるさめ、砂糖 ★マカロニ	油、ごま油 ごま	にんじん、にら こまつな	774kcal 31.5g
			さばのごま風味焼き 東京うど	さば、さつま揚げ 鶏肉、油揚げ、豆腐 赤みそ、みそ	★牛乳	米、砂糖	油、ごま油 ごま	にんじん チングン菜	ながねぎ、たまねぎ 根しうが、にんにく 干ししいたけ、キャベツ もやし、たけのこ
15日	ご飯	牛乳	野菜の彩り和え◎ 田舎汁◎ 果物(いよかん)	鶏肉、油揚げ 生揚げ かつおぶし粉 みそ、赤みそ	のり ★牛乳	米、砂糖 でんぶん さといも	油	こまつな にんじん	根しうが、ながねぎ もやし、しめじ、ごぼう だいこん、こんにゃく いよかん
			焼き鶏丼◎	厚焼き卵◎ ごま和え◎ 八王子産米の粕汁◎ じやことわかめの炒め煮	★卵、鶏肉、豚肉 油揚げ、みそ	ちりめんじゃこ わかめ、★牛乳	米、砂糖	青菜、にんじん こまつな	818kcal 34.8g
16金	八王子産酒粕 菜飯◎	牛乳	八王子産酒粕						760kcal 31.6g
			菜飯◎						

※ 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 はちっこキッチン


 給食センター元横山
HPをご覧ください
