



| 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) | | 体の調子を整えるもと (緑) | | エネルギー |
| | | | | たんぱく質 | カルシウム | 糖質 | 脂質 | 緑黄色野菜 | その他 | たんぱく質 |
| 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・ミラナーゼ🍷 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 | たまねぎ,ホールコーン セロリー,にんにく,枝豆 キャベツ,ネーブルオレンジ | 750kcal 33g |
| | コーンピラフ🍷 | | | | | | | | | |
| 3火 | 節分 | 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,でんぱん さといも,砂糖 黒砂糖 | ごま,油 | にんじん | 根しょうが,ごぼう ながねぎ,だいこん こんにゃく,きゅうり レモン果汁 | 847kcal 32.8g |
| | いわしの ひつまぶし | | | | | | | | | |
| 4水 | 中学生が考えたバランス献立 | 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 | たまねぎ,もやし だいこん,ごぼう ながねぎ,こんにゃく | 798kcal 32.5g |
| | ご飯 | | | | | | | | | |
| 5木 | リクエスト献立 | 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 | ★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,根しょうが もやし,ホールコーン たまねぎ,きゅうり だいこん | 750kcal 27.9g |
| | はちっこつけ麺🍷 | | | | | | | | | |
| 6金 | 中華丼🍷 | 牛乳 | ポップビーンズ コーンと卵のスープ | 豚肉,いか ★うずらの卵 ★卵,大豆 | 青のり ★牛乳 | 米,でんぱん | 油,ごま油 | にんじん | はくさい,たけのこ 干しいたけ,にんにく 根しょうが,ホールコーン たまねぎ,クリームコーン | 805kcal 31.3g |
| | | | | | | | | | | |
| 9月 | 100年フード・山梨県 | 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 | にんにく,ながねぎ,もやし だいこん,干しいたけ はくさい,ネーブルオレンジ | 750kcal 35.3g |
| | ご飯 | | | | | | | | | |
| 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🍷 | 豚肉,油揚げ 豆腐,赤みそ みそ | わかさぎ わかめ,★牛乳 | 米,でんぱん 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 | 770kcal 28.4g |
| | | | | | | | | | | |
| 12木 | チリビーンズ サンド🍷 | 牛乳 | 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 | ★コッパパン ★薄力粉,砂糖 じゃがいも | 油,ごま油 | 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 根しょうが | 773kcal 32.6g |
| | | | | | | | | | | |
| 13金 | 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 | たまねぎ,にんにく 根しょうが,キャベツ きゅうり,ホールコーン | 863kcal 29.6g |
| | | | | | | | | | | |
| 16月 | かてめし🍷 | 牛乳 | 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 | 油,ごま ごま油 ★マヨネーズ | にんじん | ごぼう,干しいたけ 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 | 820kcal 35.6g |
| | | | | | | | | | | |
| 17火 | ご飯 | 牛乳 | ヤンニョムチキン 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 でんぱん,砂糖 はちみつ くずきり | 油,ごま油 ごま | こまつな にんじん | 根しょうが,にんにく もやし,はくさい,ながねぎ 干しいたけ,いよかん | 808kcal 28.3g |
| | | | | | | | | | | |
| 18水 | 国産小麦パン | 牛乳 | 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 | 油,オリーブ油 ★バター | にんじん | りんご,レモン果汁 たまねぎ,はくさい しめじ,だいこん きゅうり,ホールコーン | 808kcal 26g |
| | ソフト フランスパン | | | | | | | | | |
| 19木 | 元気応援メニュー | 牛乳 | ベイベーズ太陽サラダ🍷 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 コーンスターチ | 油 ★バター | にんじん ブロッコリー 桑の葉 | たまねぎ,にんにく 根しょうが,キャベツ ホールコーン,黄桃缶 | 915kcal 24.5g |
| | ファンモン★ エッグカレー🍷 | | | | | | | | | |
| 20金 | はち大根おろし スパゲティ🍷 | 牛乳 | 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 | 油,オリーブ油 ★バター | 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 | 765kcal 31.7g |
| | | | | | | | | | | |
| 24火 | 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,でんぱん 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 | ながねぎ,たまねぎ 根しょうが,にんにく 干しいたけ,キャベツ もやし,たけのこ | 774kcal 31.5g |
| | | | | | | | | | | |
| 25水 | ご飯 | 牛乳 | さばのごま風味焼き 東京うどの炒め煮🍷 ちんげん菜と豆腐のみそ汁🍷 | 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 チンゲン菜 | 根しょうが,うど 糸こんにゃく,枝豆 たまねぎ | 860kcal 34.7g |
| | | | | | | | | | | |
| 26木 | 焼き鶏丼🍷 | 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 でんぱん さといも | 油 | こまつな にんじん | 根しょうが,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 | 818kcal 34.8g |
| | | | | | | | | | | |
| 27金 | 八王子産酒粕 | 牛乳 | 厚焼き卵🍷 ごま和え🍷 八王子産米の粕汁🍷 じゃ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 | 油,ごま油 ごま | 青菜,にんじん こまつな | たまねぎ,干しいたけ もやし,しめじ,ごぼう だいこん,ながねぎ こんにゃく,にんにく | 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 > 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 はちっこキッチン

給食センター元横山
HPをご覧ください

