



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			
	旬	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
						たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他		
2月	新じゃが	ポークカレーライス☺	牛乳	フレンチサラダ☺ アップルポンチ	豚肉	★牛乳	米,さとう じゃがいも ★薄力粉	油,オリーブ油 ★バター	にんじん	たまねぎ,にんにく 根しょうが,枝豆 ホールコーン,キャベツ きゅうり,りんごジュース フルーツミックス缶	868kcal	23g	
3火	桃の節句	ちらし寿司☺	牛乳	さわらの利休焼き 菜の花の和え物☺ すまし汁☺ 果物(白桃缶)	鶏肉,油揚げ ★えび,さわら みそ,かまぼこ かつおぶし粉 豆腐	刻みのり わかめ ★牛乳	米,さとう	ごま,油	にんじん なばな	根しょうが,干しいたけ かんぴょう,枝豆,もやし 長ねぎ,えのきたけ 白桃缶	807kcal	43.1g	
4水		ご飯	牛乳	ハッシュドビーフ☺ わかめサラダ☺ フルーツ白玉 <b>リクエスト献立</b>	牛肉	わかめ ★チーズ ★牛乳	米,さとう ★小麦粉,白玉	油,ごま油 ★バター ごま	にんじん	たまねぎ,しめじ,にんにく 根しょうが,キャベツ もやし,ホールコーン フルーツミックス缶	884kcal	24.8g	
5木		<b>リクエスト献立</b> きなこあげパン	牛乳	ポトフ☺ にんじんサラダ☺ 果物(いちご) <b>旬</b> にんじん	鶏肉,きなこ ウイナー ロースハム	★牛乳	★コッパパン さとう じゃがいも グラニュー糖	油,ごま油 ごま	にんじん ブロッコリー	たまねぎ,キャベツ 根しょうが,にんにく いちご	797kcal	30.9g	
6金	滝山城御膳	氏照ごはん	牛乳	魚の桜風あられ揚げ 小田原かまぼこのごま和え☺ 寄居町のトントロリンスープ☺	かまぼこ 豚肉,★卵	ししゃも ★牛乳	米,もち米 ★米粒麦,きび 赤米,でんぱん あられ,さとう ★薄力粉	油,ごま	こまつな にんじん ほうれんそう	もやし,根しょうが 長ねぎ,えのきたけ ホールコーン	800kcal	28g	
9月		<b>リクエスト献立</b> みそラーメン☺	牛乳	うずらの卵 スティック大学芋 小松菜と白菜の和え物☺	豚肉,みそ なると ★うずらの卵 かつおぶし粉	★牛乳	★中華めん さつまいも さとう	油,ごま油 ごま	にんじん こまつな	もやし,長ねぎ,きくらげ ホールコーン,たけのこ 根しょうが,にんにく はくさい,しめじ	793kcal	27.9g	
10火		牛丼	牛乳	浅漬け☺ 野菜とえのきのみそ汁☺ 果物(せとか)	牛肉,豆腐 みそ	わかめ ★牛乳	米,さとう		にんじん	しらたき,たまねぎ 根しょうが,キャベツ きゅうり,だいこん,長ねぎ えのきたけ,せとか	785kcal	30.2g	
11水	防災まなぶ献立	三陸わかめごはん	牛乳	ささかまぼこの南部揚げ 八杯汁☺ 切干大根とツナの炒め煮☺ 果物(清見オレンジ)	ささかまぼこ 油揚げ,豆腐 ツナ	わかめ ★牛乳	米,さとう ★薄力粉 さといも でんぱん	油,ごま油 ごま	にんじん	ごぼう,長ねぎ,だいこん はくさい,干しいたけ 切干しだいこん 清見オレンジ	751kcal	26.1g	
12木		ミルクパン	牛乳	ペペロンチーノ☺ バーベキュードチキン☺ ミネストローネ	鶏肉,ベーコン	★牛乳	★ミルクパン ★ペンネ さとう じゃがいも	油,オリーブ油	たかのつめ にんじん,トマト	にんにく,根しょうが キャベツ,たまねぎ セロリー	842kcal	34.9g	
13金	卒業祝い献立	赤飯	牛乳	鶏肉の唐揚げ <b>リクエスト献立</b> 筑前煮☺ かきたま汁☺ 果物(いちご) <b>祝</b>	ささげ,鶏肉 ちくわ,かまぼこ ★卵,豆腐	★牛乳	米,もち米 でんぱん,さとう さといも	油,ごま	にんじん さやえんどう こまつな	根しょうが,にんにく ごぼう,たまねぎ,たけのこ こんにゃく,いちご	857kcal	35.9g	
16月		きのこピラフ☺	ジュース	白菜のクリーム煮☺ 大根のフレンチサラダ☺	ベーコン,鶏肉 干しほたて貝柱	★牛乳	米,さとう じゃがいも ★薄力粉	油,★バター オリーブ油	にんじん	しいたけ,しめじ,エリンギ たまねぎ,枝豆,セロリー はくさい,だいこん きゅうり,りんごジュース	808kcal	19.8g	
17火	100年フード:茨城県	ご飯	牛乳	はち大根と豚肉の角煮☺ ワンタンスープ☺ 干しいものカップケーキ	豚肉,★卵	★牛乳	米,さとう でんぱん ★ワンタンの皮 ★薄力粉 さつまいも	ごま油 ★バター	チンゲン菜 にんじん	根しょうが,だいこん 長ねぎ,もやし,はくさい 干しいたけ	865kcal	30.9g	
18水	野菜350	スパゲティ ミートソース☺	牛乳	オニオンドレッシングサラダ☺ 手作りいちごソースヨーグルト	豚肉	★チーズ ★ヨーグルト ★牛乳	★スパゲティ さとう	油,オリーブ油	にんじん ホールトマト	たまねぎ,セロリー キャベツ,きゅうり ホールコーン,にんにく いちご,レモン果汁	899kcal	34.7g	
19木	卒業式												
20金	春分の日												
23月		プルコギ チャーハン☺	牛乳	いかのネギ塩焼き☺ 三色ナムル☺ 中華スープ☺ 果物(清見オレンジ)	牛肉,鶏肉 いか,豆腐 干しほたて貝柱	★牛乳	米,さとう でんぱん	油,ごま油 ごま	にんじん こまつな チンゲン菜	にんにく,たけのこ ホールコーン,根しょうが 長ねぎ,もやし,たまねぎ きくらげ,干しいたけ 清見オレンジ	759kcal	38g	
24火		ご飯	牛乳	厚焼き卵☺ チンゲン菜のからしあえ☺ みそけんちん汁☺ わかめとじゃこの炒め煮	豚肉,かまぼこ 豆腐,油揚げ みそ,★卵	ちりめんじゃこ わかめ,★牛乳	米,さとう じゃがいも	油,ごま油 ごま	にんじん チンゲン菜	たまねぎ,干しいたけ もやし,ごぼう,長ねぎ だいこん,こんにゃく にんにく	754kcal	30.4g	

※ 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 > 暮らしの情報 > 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

