



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
8水	ご飯	牛乳	マーボー豆腐 ☺ ポップビーンズ 中華スープ ☺	豚肉,鶏肉 豆腐,みそ,大豆	青のり,わかめ ★牛乳	米,さとう でんぷん	油,ごま油	にんじん,にら チンゲン菜	ながねぎ,たまねぎ 根しょうが,にんにく 干しいたけ,はくさい えのきたけ	823kcal 34.3g
9木	ご飯	牛乳	豚と新玉ねぎのしょうが焼き 野菜のおかか和え ☺ みそけんちん汁 ☺	豚肉,豆腐 かつおぶし粉 油揚げ,みそ	★牛乳	米,でんぷん じゃがいも	油	こまつな にんじん	根しょうが,たまねぎ はくさい,ごぼう,だいこん こんにゃく,ながねぎ	825kcal 30.7g
10金	わかめご飯	牛乳	いかのねぎ塩焼き ☺ じゃこサラダ 肉じゃが	いか,豚肉	わかめ ちりめんじゃこ ★牛乳	米,さとう じゃがいも	ごま油,ごま 油	にんじん さやえんどう	根しょうが,にんにく ながねぎ,はくさい きゅうり,コーン たまねぎ,糸こんにゃく	763kcal 35.7g
13月	ご飯	牛乳	豚キムチ ☺ 大学芋 春雨スープ ☺	豚肉	★牛乳	米,でんぷん さつまいも さとう,はるさめ	油,ごま油 ごま	にら,にんじん チンゲン菜	にんにく,根しょうが はくさい,キムチ,たまねぎ ながねぎ,もやし,しいたけ たけのこ	876kcal 27.2g
14火	入学・進学祝い 赤米ご飯	牛乳	鯖のみそ焼き 五目きんぴら 春のすまし汁 ☺ 果物(黄桃缶)	さわら,鶏肉 かまぼこ,豆腐 みそ	わかめ ★牛乳	米,もち米 赤米,さとう	油,ごま油	にんじん さやえんどう こまつな	根しょうが,れんこん 糸こんにゃく,えのきたけ ごぼう,ながねぎ,黄桃缶	754kcal 32.4g
15水	ポーク カレーライス	牛乳	ツナと大根のサラダ ☺ ヨーグルトのいちごソース	豚肉,ツナ	★ヨーグルト ★牛乳	米,じゃがいも ★薄力粉 さとう	油,★バター ごま油	にんじん	たまねぎ,にんにく 根しょうが,きゅうり コーン,だいこん いちご,レモン	842kcal 23.8g
16木	SDGs ご飯	牛乳	ししゃもの磯辺天ぷら ビーフン炒め 豚と豆の角煮風 みそ汁 ☺	★卵,豚肉,大豆 油揚げ,みそ	ししゃも 青のり ★牛乳	米,★薄力粉 コーンスターチ ビーフン,さとう	油,ごま油	にんじん にら	たけのこ,たまねぎ しいたけ,きくらげ はくさい,根しょうが ながねぎ,かぶ	859kcal 33.9g
17金	ご飯	牛乳	ひじきと豆腐のハンバーグ 春キャベツのからし和え ☺ 呉汁 ☺	豆腐,豚肉,★卵 かまぼこ,大豆 油揚げ,みそ	ひじき ★スキムミルク ★牛乳	米,★パン粉 さとう,でんぷん じゃがいも	油	チンゲン菜 にんじん こまつな	たまねぎ,キャベツ ながねぎ	795kcal 34g
20月	中華丼	牛乳	だし塩の浅漬け ☺ ワンタンスープ ☺ 果物(フルーツミックス缶)	豚肉,いか ★うずらの卵	★牛乳	米,でんぷん ★ワンタンの皮	油,ごま油	にんじん	はくさい,たけのこ,かぶ にんにく,根しょうが きゅうり,ながねぎ もやし,しいたけ フルーツミックス缶	759kcal 28.5g
21火	コッパパン	牛乳	タンドリーチキン ポテトカルボナーラ ABCスープ 果物(清見オレンジ)	鶏肉,ベーコン	★ヨーグルト ★生クリーム ★スキムミルク ★粉チーズ ★牛乳	★コッパパン じゃがいも ★マカロニ	油	にんじん	にんにく,根しょうが グリーンピース,たまねぎ はくさい,清見オレンジ	797kcal 34.7g
22水	ご飯	牛乳	茎わかめのしょうが炒め 厚焼き卵 揚げと小松菜の煮びたし ☺ 田舎汁 ☺	★卵,豚肉,鶏肉 かつおぶし粉 油揚げ,生揚げ みそ	くきわかめ ★牛乳	米,さとう じゃがいも	ごま油,ごま 油	にんじん こまつな	根しょうが,たまねぎ しいたけ,もやし,ごぼう だいこん,こんにゃく	772kcal 30.5g
23木	野菜350 スパゲティ ミートソース	牛乳	フレンチサラダ ☺ オレンジポンチ	豚肉,ベーコン	★チーズ ★牛乳	★スパゲティ さとう	オリーブ油 油	にんじん トマト	たまねぎ,セロリー にんにく,キャベツ コーン,きゅうり フルーツミックス缶 みかんジュース	878kcal 33.3g
24金	桑都ふるさと料理 かてめし	牛乳	桑都焼き ごま和え かきたま汁 ☺ 果物(デコポン)	鶏肉,豆腐 油揚げ,ちくわ さごち,みそ ★卵	★牛乳	米,さとう でんぷん	油,ごま ★マヨネーズ	にんじん さやえんどう こまつな	しいたけ,根しょうが キャベツ,しめじ たまねぎ,デコポン	811kcal 38.9g
27月	はちナボ献立 ミルクパン	牛乳	白身魚のハーブ焼き 八王子ナポリタン ☺ 野菜スープ ☺ 果物(清見オレンジ)	メルルーサ,みそ ベーコン	★牛乳	★ミルクパン ★スパゲティ さとう じゃがいも	オリーブ油 油	ピーマン にんじん	セロリー,にんにく たまねぎ,キャベツ 清見オレンジ	782kcal 36g
28火	旬 たけのこ ビビンバ ☺	牛乳	チンゲン菜と卵のスープ ☺ フルーツ白玉	豚肉,★卵 豆腐	わかめ ★牛乳	米,さとう でんぷん,白玉	ごま油,ごま	にんじん こまつな チンゲン菜	もやし,根しょうが,しめじ 切干しいたけ,にんにく フルーツミックス缶	794kcal 26.8g
30木	旬 たけのこ 筍ご飯	牛乳	さばの塩焼き 野菜の彩り和え ☺ じゃがいものみそ汁 ☺	鶏肉,油揚げ さば,豆腐,みそ かつおぶし粉	わかめ ★牛乳	米,さとう じゃがいも	油	こまつな にんじん	たけのこ,もやし だいこん,ながねぎ	835kcal 34.3g

※ 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

