



日曜	献立名 (☺は地産地消の目印です!)			主な材料名						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
1金	5/5 端午の節句 彩りごはん	牛乳	鱈の甘辛竜田揚げ 筍のきんぴら 端午のすまし汁 ☺ 果物(セミノール)	さわら,鶏肉, さつま揚げ, かまぼこ,豆腐	わかめ, ★牛乳	米,きび, でんぱん, さとう	油,ごま油	ゆかり粉, にんじん, こまつな	根しょうが,にんにく, たけのこ,こんにゃく, えのきたけ,ながねぎ, セミノール	770kcal 34.2g
7木	エッグ ドライカレー ☺	牛乳	はち大根の フレンチサラダ ☺ ポテトのチーズ焼き 	豚肉, ★うずらの卵	★チーズ, ★牛乳	米,★薄力粉, さとう, じゃがいも	油,★バター, オリーブ油	にんじん	たまねぎ,グリーンピース, にんにく,根しょうが, だいこん,きゅうり	833kcal 27.9g
8金	台湾・高雄パイナップル 台湾風おこわ ☺	牛乳	タンファータン ☺ リャンバンドンフェン ☺ 台湾・高雄の パイナップルコンポート	豚肉,★卵, 鶏肉,ハム	★牛乳	米,もち米, さとう, でんぱん, はるさめ	油,ごま油, ごま	にんじん, こまつな	干しいたけ,ながねぎ, 根しょうが,たまねぎ, きゅうり,もやし,にんにく, パイナップル	752kcal 26.2g
11月	わかめごはん	牛乳	豆あじの唐揚げ アスパラとツナのサラダ ☺ じゃが芋のそぼろ煮 ☺ 	豆あじ,ツナ, 鶏肉	わかめ, ★牛乳	米,でんぱん, さとう, じゃがいも	油,ごま油	グリーン アスパラガス, にんじん	コーン,だいこん, たまねぎ,こんにゃく	788kcal 29.7g
12火	親子丼 ☺	牛乳	チンゲン菜のからし和え ☺ みそ汁 ☺	★卵,鶏肉, かまぼこ,豆腐, 油揚げ,みそ	★牛乳	米,さとう, でんぱん, じゃがいも		みつば, チンゲンツアイ, にんじん	たまねぎ,干しいたけ, もやし	798kcal 33.6g
13水	ごはん	牛乳	さばの香味焼き ☺ 野菜のじゃこ和え ☺ けんちん汁 ☺ 果物(セミノール)	さば,みそ, かつおぶし粉, 豆腐,油揚げ	ちりめんじゃこ, ★牛乳	米,さとう, じゃがいも	油	こまつな, にんじん	根しょうが,にんにく, ながねぎ,もやし,ごぼう, えのきたけ,だいこん, こんにゃく,セミノール	813kcal 31.1g
14木	ミルクパン	牛乳	ポークビーンズ ☺ ブロッコリーサラダ ☺ 桃りんごゼリー 	大豆,豚肉	粉寒天, ★牛乳	★ミルクパン, じゃがいも, さとう, ★薄力粉	油,★バター, オリーブ油	にんじん, ブロッコリー	たまねぎ,グリーンピース, キャベツ,コーン,きゅうり, りんごジュース,黄桃缶	870kcal 33.5g
15金	ごはん	牛乳	四川豆腐 ☺ 大豆の揚げ煮 トマトと卵のスープ ☺	豆腐,豚肉,大豆, 鶏肉,★卵	青のり,わかめ, ★牛乳	米,さとう, でんぱん	油,ごま油, ごま	にんじん, チンゲンツアイ, トマト	にんにく,根しょうが, ながねぎ,たけのこ, 干しいたけ,たまねぎ	797kcal 32.8g
18月	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 筑前煮 呉汁 ☺ 果物(清見オレンジ)	鮭,鶏肉,ちくわ, 大豆,豆腐,みそ	★牛乳	米,じゃがいも, さとう	油	にんじん, こまつな	ごぼう,こんにゃく, たけのこ,だいこん, ながねぎ,清見オレンジ	780kcal 37.7g
19火	ウインナー ピラフ ☺	牛乳	ほうれん草キッシュ ☺ ミネストローネ ☺ フルーツヨーグルト 	ウインナー, ★卵,ベーコン	★生クリーム, ★ヨーグルト, ★牛乳	米, ★アルファベット マカロニ	オリーブ油, 油	にんじん, ほうれんそう, トマト	たまねぎ,コーン, にんにく,キャベツ, セロリー, フルーツミックス缶	790kcal 25.7g
20水	はちっこ つけ麺 ☺	牛乳	うずら卵 くし形ポテト 野菜の南蛮漬け ☺	豚肉,★なると, ★うずらの卵	★牛乳	★中華めん, さとう, くし型ポテト	油,ごま油	こまつな, にんじん	たけのこ,根しょうが, もやし,コーン,たまねぎ, きゅうり,だいこん	757kcal 26.9g
21木	中学生の考えたバランス献立 ごはん	牛乳	チンジャオロース ☺ きゅうりともやしのピリ辛和え ☺ わかめとねぎのスープ ☺	豚肉	わかめ, ★牛乳	米,さとう, でんぱん	油,ごま油, ごま	ピーマン, にんじん	にんにく,ながねぎ, キャベツ,たけのこ, きゅうり,もやし,コーン	784kcal 31.9g
22金	100年フード「北海道・豚丼」 豚丼 ☺ 	牛乳	キャベツのしょうが風味 ☺ 具だくさんみそ汁 ☺	豚肉,油揚げ, かつおぶし粉, みそ	★牛乳	米,さとう, でんぱん, じゃがいも	油	にんじん, こまつな	根しょうが,キャベツ, だいこん,たまねぎ, えのきたけ	824kcal 29.7g
25月	ごはん	牛乳	ホキのごまがらめ 野菜の塩昆布和え ☺ 沢煮椀 ☺ 果物(黄桃缶)	ホキ,豚肉	塩昆布, ★牛乳	米,でんぱん, さとう	ごま油, ごま油	にんじん, こまつな	根しょうが,キャベツ, きゅうり,ごぼう, だいこん,干しいたけ, しらたき,黄桃缶	775kcal 30.3g
26火	じゃこ菜飯	牛乳	ぎせい豆腐 ☺ ひじきの炒め煮 豚汁 ☺	鶏肉,豆腐,★卵, 油揚げ,ちくわ, 豚肉,みそ	ちりめんじゃこ, ひじき, ★牛乳	米,さとう, じゃがいも	油	青菜,にんじん	干しいたけ,たまねぎ, ごぼう,だいこん, ながねぎ,こんにゃく	784kcal 33.1g
27水	チリミート サンド ☺	牛乳	フレンチきゅうり ☺ 八王子産そら豆のシチュー ☺ 	ウインナー,豚肉, 鶏肉,ベーコン	★生クリーム, ★牛乳	★コッペパン, ★薄力粉, さとう, じゃがいも	油,★バター	にんじん, ピーマン	たまねぎ,にんにく, セロリー,きゅうり, キャベツ,マッシュルーム, そらまめ	823kcal 33.8g
28木	ごはん	牛乳	かつおの香り揚げ ごま和え ☺ かきたま汁 ☺ 果物(清見オレンジ) 	かつお,油揚げ, ★卵,豆腐	★牛乳	米,でんぱん, さとう	ごま油,油, ごま	こまつな, にんじん, ほうれんそう	にんにく,根しょうが, もやし,たまねぎ, 清見オレンジ	751kcal 38.1g
29金	はち大根おろし スパゲティ ☺ 	牛乳	オニオンドレッシングサラダ ☺ オレンジポンチ	ツナ	きざみのり, ★牛乳	★スパゲティ, さとう	オリーブ油, ★バター,油	だいこん葉, にんじん	だいこん,えのきたけ, キャベツ,コーン,たまねぎ, フルーツミックス缶, みかんジュース	768kcal 29.4g

※ 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

