



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
25 火	ご飯	牛乳	マーボー豆腐◎ ポップビーンズ 中華スープ◎	豆腐,豚肉, みそ,大豆,鶏肉	青のり, わかめ, ★牛乳	米,さとう, でんぷん	油,ごま油, ごま	にんじん,にら, チンゲンツァイ	ながねぎ,たまねぎ, たけのこ,根しょうが, にんにく,干しいたけ, はくさい,えのきたけ	834kcal 34.6g
26 水	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	ベーコン,豚肉	★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,きゅうり, フルーツミックス缶, みかんジュース	873kcal 33.1g
27 木	ウインナー ピラフ◎	牛乳	白身魚のハーブ焼き◎ ポテトカルボナーラ◎ ミネストローネスープ◎	鶏肉,ウインナー, ホキ,ベーコン	★生クリーム, ★粉チーズ, ★牛乳	米, じゃがいも	オリーブ油, 油	にんじん, ピーマン,トマト	たまねぎ,コーン,にんにく, セロリー,キャベツ	789kcal 33.2g
28 金	チキン カレーライス◎	牛乳	イタリアンサラダ◎ ピーチヨーグルト	鶏肉	★ヨーグルト, ★牛乳	米,じゃがいも, ★小麦粉, はちみつ, さとう	油,★バター, オリーブ油	にんじん, 赤ピーマン	たまねぎ,にんにく, 根しょうが,キャベツ, きゅうり,レモン果汁,黄桃缶	827kcal 24.3g
31 月	野菜350 ご飯	牛乳	豚キムチ◎ きゅうりの南蛮漬け◎ ワントンスープ◎果物(フルーツ缶)	豚肉,干しほたて	★牛乳	米,でんぷん, さとう, ★ワントンの皮	油,ごま油	にら,にんじん	にんにく,キムチ漬け, 根しょうが,たまねぎ, もやし,ながねぎ, 干しいたけ,きゅうり, フルーツミックス缶	781kcal 30.9g
1 火	防災の日 やきとり丼◎	牛乳	切干し大根とひじきのサラダ◎ 高野豆腐のみそ汁◎	鶏肉,ツナ, 高野豆腐,みそ	きざみのり, 干ひじき, わかめ,★牛乳	米,さとう, でんぷん, じゃがいも	油, ★マヨネーズ, ごま,ごま油	にんじん	根しょうが,ながねぎ, 切干大根,きゅうり,コーン, だいこん	821kcal 32.5g
2 水	ご飯	牛乳	照り焼きハンバーグ◎ 野菜のからしあえ◎ きのこ汁◎	絞り豆腐,豚肉, ★卵,かまぼこ, 豆腐,みそ	★牛乳	米,★パン粉, さとう, でんぷん	油	こまつな, にんじん	たまねぎ,キャベツ,しめじ, えのきたけ,まいたけ, なめこ,だいこん,ながねぎ	750kcal 32.1g
3 木	ご飯	牛乳	さばのおろしソース◎ いりどり◎ 田舎汁◎	さば,鶏肉,豚肉, 生揚げ,みそ	★牛乳	米,さとう, でんぷん, さといも	油	にんじん, さやいんげん	だいこん,根しょうが, ごぼう,こんにゃく, たけのこ	898kcal 35.7g
4 金	ハヤシライス◎	牛乳	ビーンズサラダ◎ 里山フルーツソースヨーグルト◎	牛肉	★チーズ, ★ヨーグルト, ★牛乳	米,★小麦粉, さとう	油,★バター, オリーブ油	にんじん	たまねぎ,マツタケ,コーン, にんにく,根しょうが,コーン, グリーンピース,キャベツ, きゅうり,枝豆,ブルーベリー, 山椒どう,レモン果汁	870kcal 26.6g
7 月	9/8 ぐわ(桑)の日 桑都揚げパン◎	牛乳	ウインナーポトフ◎ わかめサラダ◎	きな粉,鶏肉, ウインナー	わかめ, ★牛乳	★桑の葉 コッパパン, さとう, じゃがいも	油,ごま油, ごま	にんじん	だいこん,たまねぎ,キャベツ, 根しょうが,にんにく, きゅうり,コーン	770kcal 29.5g
8 火	ご飯	牛乳	鮭の塩焼き ごま和え◎ 豚汁◎ 果物(フルーツ缶)	鮭,油揚げ, 豚肉,みそ	★牛乳	米,さとう, じゃがいも	ごま油	こまつな, にんじん	もやし,えのきたけ, だいこん,ごぼう,ながねぎ, こんにゃく, フルーツミックス缶	804kcal 39.4g
9 水	ご飯	牛乳	四川豆腐◎ くずきりスープ◎ フルーツ白玉	豆腐,豚肉, 鶏肉	★牛乳	米,さとう, でんぷん, くずきり,白玉	油,ごま油, ごま	にんじん, チンゲンツァイ	にんにく,根しょうが, ながねぎ,たけのこ, 干しいたけ,はくさい, フルーツミックス缶	815kcal 29.1g
10 木	わかめ じゃこご飯	牛乳	厚焼き卵◎ ビーフン炒め◎ みそ根菜汁◎	★卵,豚肉,鶏肉, 油揚げ,みそ	わかめ, ちりめんじゃこ, ★牛乳	米,さとう, じゃがいも, ビーフン	ごま油, ごま油	にんじん, ピーマン,にら	たまねぎ,干しいたけ, れんこん,ごぼう,ながねぎ, たけのこ,さくらげ, 根しょうが	847kcal 34.4g
11 金	三重県 四日市とんてき ご飯	牛乳	とんてき スタミナキャベツ みそ汁◎ 果物(みかん)	豚肉,豆腐, みそ	わかめ, ★牛乳	米,でんぷん, さとう	油,ごま油, ごま	にんじん	にんにく,キャベツ, だいこん,ながねぎ, えのきたけ,みかん	800kcal 30.7g
14 月	なす ドライカレー◎	牛乳	ツナと大根のサラダ◎ ももりんごゼリー	豚肉,ツナ	粉寒天, ★牛乳	米,★小麦粉, さとう	油,★バター, ごま油	にんじん	なす,たまねぎ,グリーンピース, にんにく,根しょうが, きゅうり,コーン,だいこん, りんごジュース,黄桃缶	838kcal 25.8g
15 火	ソフトフランス パン	牛乳	パンプキングラタン◎ フレンチきゅうり◎ ジュリエヌスープ◎	鶏肉,ベーコン	★チーズ, ★牛乳	★ソフト フランスパン, ★マカロニ, ★小麦粉,さとう	油,★バター	かぼちゃ, にんじん	しめじ,たまねぎ,きゅうり, キャベツ	785kcal 32.4g
16 水	ご飯	牛乳	ほきの胡麻がらめ◎ 野菜のおかか和え◎ けんちん汁◎ 果物(巨峰)	ホキ,かまぼこ, かつおぶし粉, 豆腐,油揚げ	★牛乳	米,でんぷん, さとう, さといも	ごま油	こまつな, にんじん	根しょうが,もやし,ごぼう, ながねぎ,だいこん, こんにゃく,巨峰	765kcal 32.7g
17 木	かやくご飯	牛乳	さわらの利休焼き 小松菜と油揚げの煮びたし◎ かきたま汁◎	鶏肉,ちくわ, さわら,みそ, 油揚げ,★卵, 豆腐,干しほたて	きざみのり, ★牛乳	米,さとう, でんぷん	油,ごま	にんじん, こまつな	ごぼう,糸こんにゃく, 干しいたけ,はくさい, もやし,たまねぎ	757kcal 37.2g
18 金	ご飯	牛乳	豚肉の生姜焼き◎ じゃこキャベツ◎ みそ汁◎ 果物(みかん)	豚肉,豆腐, みそ	昆布, ちりめんじゃこ, わかめ,★牛乳	米,さとう	ごま油,油, ごま		根しょうが,たまねぎ, キャベツ,だいこん, ながねぎ,みかん	802kcal 31.5g
24 木	旬 八王子ショウガ ご飯	牛乳	鶏肉のネギ塩焼き◎ キャベツの八王子ショウガ風味◎ 呉汁◎	鶏肉,大豆, かつおぶし粉, 油揚げ,豆腐, みそ	★牛乳	米, じゃがいも	ごま油,ごま, 油	にんじん, こまつな	根しょうが,にんにく, ながねぎ,キャベツ,だいこん	769kcal 33.2g
25 金	中秋の名月 ご飯	牛乳	赤魚のみそ焼き◎ 五目煮◎ 月見汁◎ 果物(巨峰)	赤魚,みそ, 大豆,鶏肉,豆腐, 型抜きかまぼこ, ★うずらの卵	昆布, ★牛乳	米,さとう, さといも	油,ごま	にんじん, こまつな	根しょうが,ごぼう, ながねぎ,だいこん,巨峰	751kcal 36.5g
28 月	ミルクパン	牛乳	手作りいちごジャム ポークビーンズ◎ コールスロー◎	大豆,豚肉	★牛乳	★ミルクパン, さとう, じゃがいも, ★小麦粉	油,★バター	にんじん	いちご,レモン果汁, たまねぎ,グリーンピース, キャベツ,きゅうり,コーン	829kcal 30.8g
29 火	ブルコギ チャーハン◎	牛乳	にぎすの香り揚げ◎ 野菜のごまドレッシング◎ 冬瓜と卵のスープ◎	牛肉,にぎす, 鶏肉,★卵	★牛乳	米,さとう, でんぷん	油,ごま油, ごま	にんじん	にんにく,たけのこ,コーン, ながねぎ,根しょうが, キャベツ,とうがん,たまねぎ	758kcal 32g
30 水	ご飯	牛乳	いかの香味焼き◎ 野菜の彩りしめじ◎ ピリ辛肉じゃが◎ 果物(黄桃缶)	いか,みそ, 油揚げ,豚肉	★牛乳	米,じゃがいも, さとう	ごま,ごま油, 油	こまつな, にんじん, さやいんげん	根しょうが,にんにく, ながねぎ,もやし,しめじ, たまねぎ,糸こんにゃく, 黄桃缶	839kcal 34g

※ 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 はっちこキッチン

給食センター元横山
HPをご覧ください