



2026年3月 献立予定表



日曜	主食	献立名		主な材料名						栄養価
		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	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,じゃがいも, 薄力粉,さとう	油, バター, オリーブ油	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	874kcal 23.1g
3火	五目寿司	牛乳	さわらの利休焼 菜の花の和え物 すまし汁 黄桃缶 	鶏肉,油揚げ,えび, さわら,みそ,豆腐 かつおぶし粉, 型抜きかまぼこ	のり, カットわかめ, 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, ながねぎ,えのきたけ, 黄桃缶	824kcal 42.8g
4水	きなこ揚げパン	牛乳	ポトフ にんじんサラダ 果物(せとか) 	きな粉,鶏肉, ウインナー, ロースハム	牛乳	コッペパン さとう, グラニュー糖, じゃがいも	油,ごま,ごま油	にんじん, プロックロー	たまねぎ,キャベツ, 根しょうが,にんにく, せとか	784kcal 30.1g
5木	八王子産大根の菜飯	牛乳	豆腐ハンバーグ 野菜のジャコ和え 田舎汁	豆腐,豚肉,卵, かつおぶし粉, 鶏肉,生揚げ,みそ, 赤みそ,油揚げ	ちりめんじゃこ, 牛乳	米,パン粉, さとう, じゃがいも	油	青菜,こまつな, にんじん	たまねぎ,もやし,ごぼう, だいこん,にんにく, ながねぎ	799kcal 34.6g
6金	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,さび,赤米, 小麦粉,でんぷん, ふがふが,さとう	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, ながねぎ,えのきたけ, ホールコーン	800kcal 28.1g
9月	ソフトフランスパン	牛乳	バーベキュードチキン ペペロンチーノ ミネストローネ 果物(いちご)	鶏肉,ウインナー, ベーコン	牛乳	ソフトフランスパン, さとう,パンネ, じゃがいも	オリーブ油,油	たかのつめ, にんじん, ホールトマト	にんにく,根しょうが, キャベツ,さとう, セロリー,いちご	857kcal 35.3g
10火	牛丼	牛乳	浅漬け 野菜とえのきのみそ汁 果物(でこぼん)	牛肉,豆腐, 赤みそ,みそ	カットわかめ, 牛乳	米,さとう,でんぷん		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, ながねぎ,えのきたけ, デコポン	793kcal 30.2g
11水	防災まなぶ給食 三陸わかめごはん	牛乳	ささかまぼこの南部揚げ 切干大根とツナの炒め煮 八杯汁 果物(はるか)	ささかまぼこ, 油揚げ,豆腐,ツナ	わかめ,牛乳	米,薄力粉, でんぷん, さといも,さとう	ごま油, ごま油,ごま	にんじん	ごぼう,ながねぎ, だいこん, はくさい,干しいたけ, 切干しいたけ, はるか	766kcal 26.2g
12木	ごはん	牛乳	さばの塩焼き 韓国風肉じゃが 小松菜とはくさいの和え物 	さば,豚肉,油揚げ, かつおぶし粉	牛乳	米,じゃがいも, さとう	油,ごま,ごま油	にんじん, さやえんどう, こまつな	ながねぎ,にんにく, たまねぎ,糸こんにゃく, はくさい,しめじ	885kcal 31.5g
13金	エビピラフ	ジュ コレ イン スジ	はくさいのクリーム煮 大根のフレンチサラダ	えび,鶏肉, ベーコン, ロースハム	牛乳, 生クリーム	米,米粒麦, じゃがいも, 小麦粉,さとう	油,バター, オリーブ油	にんじん	たまねぎ,枝豆,はくさい, だいこん,きゅうり, みかんジュース	776kcal 23.2g
16月	赤飯	牛乳	鶏肉の唐揚げ 筑前煮 かきたま汁 果物(いちご) 	ささげ,鶏肉, 焼き竹輪, 型抜きかまぼこ, 卵,豆腐	牛乳	米,もち米, でんぷん, さといも,さとう	ごま油	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, こんにゃく,たまねぎ, たけのこパウチ,いちご	852kcal 35.7g
17火	ごはん	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, でんぷん, ワンタンの皮, 小麦粉,ほしいも	ごま油,バター	チンゲンツアイ, にんじん	根しょうが,だいこん, ながねぎ,もやし, はくさい, 干しいたけ	893kcal 32.8g
18水	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 フルーツ白玉 	ベーコン,豚肉	チーズ,牛乳	スパゲティ, さとう,白玉	オリーブ油,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, フルーツミックス缶	916kcal 34.2g
23月	ごはん	牛乳	ハッシュドポーク わかめサラダ 手作りいちごソースヨーグルト	豚肉	チーズ, カットわかめ, ヨーグルト, 牛乳	米,小麦粉,さとう	油,バター, ごま,ごま油	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, いちご,レモン(果汁,生)	835kcal 24.8g
24火	プルコギチャーハン	牛乳	いかのネギ塩焼き たまごいり中華スープ 三色ナムル 果物(清見)	牛肉,豚肉,いか, 鶏肉,豆腐,卵	牛乳	米,さとう,でんぷん	油,ごま油,ごま	にんじん, こまつな, チンゲンツアイ	にんにく,たまねぎ, たけのこパウチ,もやし, ホールコーン,ながねぎ, 根しょうが,さくらげ, 干しいたけ, 清見オレンジ	757kcal 37.6g

■3月の八王子産野菜は、大根、キャベツ、小松菜、長ねぎ、にんじん、はくさい、チンゲン菜です。
 ■3月の生で提供予定の果物は、せとか、いちご、はるか、清見、でこぼんです。
 ※ 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に公開しますのでご覧ください。
 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 はちっこキッチン榎原 →→→



おしらせ

料理教室を
開催します!

プロに学ぶ! 100年フード
桑都・八王子のふるさと料理を作ろう!

日時 3月26日(木) 9:30~13:30

詳しくははちっこキッチン榎原のHP・インスタをご覧ください。
 ご予約ははちっこキッチン榎原(634-9460)までお電話ください。
 受付は3/2~3/16まで 先着順 定員に達し次第受付終了