



日曜	献立名(下線は地産地消の目印です！)			主 材 料 名						栄養価
	主食	献立物	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
4火	旬:大根	牛乳	マーボー大根 野菜のごまドレッシング ワンタンスープ 果物(みかん)	豚肉 みそ	牛乳	米 さとう でんぷん ワンタンの皮	油 ごま ごま油	にんじん チンゲンツァイ	だいこん ながねぎ 根しょうが にんにく キャベツ もやし ホールコーン 干しいたけ みかん	773kcal
	ごはん									27.1g
5水	旬:きのこ	牛乳	ポテトオムレツ 3色サラダ 野菜スープ	鶏肉 卵 豚肉 ベーコン	牛乳	米 じゃがいも さとう	油 オリーブ油 バター	にんじん	えのきたけ しめじ エリンギ たまねぎ グリーンピース だいこん きゅうり キャベツ ホールコーン	748kcal
	きのこピラフ									27.2g
6木	みそラーメン風つけめん	牛乳	ゆであずろ卵 のり塩ポテト 野菜の南蛮漬け	豚肉 なると みそ うずらの卵	青のり 牛乳	むし中華めん くし型ポテト さとう	油 ごま ごま油	にんじん	もやし ながねぎ きくらげ たけのこ ホールコーン 根しょうが にんにく きゅうり だいこん	752kcal
										28.7g
7金	8日いい歯の日	牛乳	いかのネギ塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 みそ根菜汁 果物(みかん)	いか 鶏肉 豆腐 みそ	ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん じゃがいも	油 ごま ごま油	かぼちゃ さやいんげん にんじん	根しょうが にんにく ながねぎ だいこん こんにゃく みかん	751kcal
	かみかみごはん									36.9g
10月	旬:りんご	牛乳	手作りりんごジャム 白菜のクリームスープ フレンチサラダ	鶏肉 ベーコン	生クリーム 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 パセリ	りんご りんご缶 レモン たまねぎ はくさい キャベツ ホールコーン きゅうり	752kcal
	ミルクパン									24.4g
11火	旬:鮭	牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き 茎わかめのしょうが炒め のっぺい汁	鮭 みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	くきわかめ 牛乳	米 さとう さといも でんぷん	油 バター ごま油 ごま	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ えのきたけ 根しょうが ながねぎ だいこん こんにゃく 干しいたけ	750kcal
	ごはん									36.9g
12水	中学生が考えたバランス献立	牛乳	ヤンニョムチキン きくらげ和えサラダ 春雨入り中華スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	米 でんぷん さとう はるさめ	油 ごま ごま油	にんじん こまつな にら	生しいたけ ながねぎ にんにく きくらげ キャベツ きゅうり もやし	763kcal
	中華ごはん									30.2g
13木	旬:かぶ	牛乳	ハンバーグきのこソース 野菜の彩り和え かぶのみそ汁 果物(みかん)	豚肉 卵 かつおぶし粉 豆腐 油揚げ みそ	わかめ 牛乳	米 パン粉 さとう でんぷん	油 ごま	こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ しめじ 根しょうが もやし かぶ ながねぎ みかん	780kcal
	ごはん									31g
14金	さつまいもごはん	牛乳	赤魚のみそ焼き 人参とれんごんのきんぴら 沢庵煮 黄桃缶	赤魚 みそ さつま揚げ 豚肉	牛乳	米 さつまいも さとう でんぷん	油 ごま ごま油	にんじん さやいんげん こまつな	れんこん ごぼう だいこん 干しいたけ しらたき 黄桃缶	764kcal
										34.7g
17月	ポークカレー	牛乳	ビーンズサラダ アップルポンチ	豚肉 青大豆	牛乳	米 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 にんにく 根しょうが きゅうり ホールコーン フルーツミックス缶 りんごジュース	865kcal
										25.3g
18火	100年フード富山県	牛乳	さばの塩焼き よごし 呉汁	さば みそ かつおぶし粉 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐	牛乳	米 さとう	油 ごま ごま油	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ	859kcal
	ごはん									33.5g
19水	野菜350	牛乳	ボークビーンズ わかめサラダ スイートポテト	大豆 豚肉	わかめ 生クリーム 牛乳	コッパパン じゃがいも さとう 小麦粉 さつまいも	油 バター ごま ごま油	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし ホールコーン	865kcal
	コッパパン									30.2g
20木	高尾山御膳	牛乳	高尾焼きもみじおろしあんかけ 山の幸和え 薬膳汁 果物(みかん)	鶏肉 豆腐 卵 油揚げ	あおさ 牛乳	米 赤米 パン粉 さとう でんぷん	油 ごま	にんじん こまつな	ながねぎ 根しょうが だいこん しらたき きくらげ はくさい えのきたけ みかん	787kcal
	天狗ごはん									32.2g
21金	八王子産米を食べる日	牛乳	膳の甘辛竜田揚げ キャベツのごまじゃこ 豚汁	さわら 豚肉 みそ	ちりめんじゃこ 牛乳	米 でんぷん さとう じゃがいも	油 ごま	にんじん こまつな	根しょうが にんにく キャベツ ごぼう だいこん ながねぎ こんにゃく	789kcal
	八王子産の白いごはん									34.6g
25火	和食の日	牛乳	ホッケの塩焼き 筑前煮 秋のお吸い物 果物(みかん)	ほっけ 鶏肉 ちくわ 型抜きかまぼこ 豆腐	わかめ 牛乳	米 さといも さとう	油	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう こんにゃく たけのこ えのきたけ ながねぎ みかん	761kcal
	ごはん									37.9g
26水	旬:八王子産ゆず	牛乳	厚焼き卵 白菜のゆず風味 たまねぎのみそ汁	鶏肉 油揚げ 卵 豚肉 みそ	ひじき 牛乳	米 さとう はちみつ	油	にんじん こまつな	干しいたけ たまねぎ はくさい ゆず えのきたけ	750kcal
	ひじきごはん									30.5g
27木	SDGs:地産地消	牛乳	まめあじの南蛮漬け 塩肉じゃが ほうれん草と油揚げのごま和え	豆あじ 豚肉 油揚げ	牛乳	米 でんぷん さとう じゃがいも	油 ごま	青菜 にんじん さやいんげん ほうれんそう	だいこん ながねぎ たまねぎ こんにゃく もやし	762kcal
	八王子産大根の菜飯									26.9g
28金	旬:大根	牛乳	コールスロー フルーツヨーグルト	ツナ	きざみのり ヨーグルト 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 油	万能ねぎ にんじん	だいこん えのきたけ キャベツ きゅうり ホールコーン フルーツミックス缶	763kcal
	はち大根おろしスパゲティ									30g

■11月の八王子産野菜は、大根、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、こまつな、長ねぎ、にんじん、さといも、根しょうが、はくさい、かぶ、チンゲン菜、さつまいもです。

■11月の生で提供予定の果物は、みかんです。

※ 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 > 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 はちっこキッチン橋原 →→→

