八王子市学校給食センター
はちっこキッチン
楢原

2026年 10月 献立予定表

給食センター楢原
第２調理場
八王子市立　　中学校

日曜	献立名（下線は地産地消の目印です！）主食	飲み物	主菜・副菜など	主な材料名 血や肉のもと（赤）たんぱく質	カルシウム	熱や力になるもと(黄) 糖質	脂質	体の調子を整えるもと（緑）緑黄色野菜	その他	栄養価 エネルギー	たんぱく質
1 木	市制施行記念日 わかめごはん	牛乳	夕焼小焼やき 野菜のおかか和え 秋のお吸い物 果物(巨峰)	さわら 西京みそ 油揚げ 鶏肉 型抜きかまぼこ 豆腐 かつお節粉	わかめ 牛乳	米	マヨネーズ ごま	にんじん こまつな	もやし えのきたけ ながねぎ 巨峰	774kcal	35.8g
2 金	桑都の杜オープン！ 桑都にぎわいドライカレー	牛乳	きらきらはちっこスープ 萌黄と黄金のクラフティ	豚肉 ウインナー ベーコン 卵	生クリーム 牛乳	米 小麦粉 星型米粉マカロニ さとう コーンスターチ	油 バター	かぼちゃ にんじん 桑の葉粉	なす とうがん 枝豆 たまねぎ にんにく 根しょうが キャベツ エリンギ 黄桃缶	890kcal	27.3g
5 月	海鮮あんかけやきそば	牛乳	大学芋 旬:さつまいも 小松菜と豆腐のスープ	豚肉 むきえび いか 鶏肉 豆腐	牛乳	むし中華めん でんぷん さつまいも さとう	油 ごま油 ごま	にんじん にら こまつな	たけのこ たまねぎ キャベツ もやし きくらげ えのきたけ ながねぎ	799kcal	35.1g
6 火	ごはん	牛乳	鯖の味噌煮 旬:さば チンゲン菜のからしあえ かきたま汁	さば 赤みそ みそ かまぼこ 鶏肉 卵 豆腐	牛乳	米 さとう でんぷん		チンゲンツァイ にんじん こまつな	根しょうが もやし たまねぎ	836kcal	33.9g
7 水	八王子城御膳 秋月ごはん	牛乳	石垣揚げ 野菜のピリリ漬け 八王汁	ちくわ 豚肉 油揚げ みそ 赤みそ	牛乳	米 もち米 黒米 さとう 小麦粉 コーンスターチ さつまいも	くり ごま 油 ごま油	にんじん こまつな	きゅうり だいこん なす とうがん キャベツ ながねぎ 根しょうが	799kcal	26.2g
8 木	10日は目の愛護デー にんじんごはん	牛乳	いかのピリ辛焼き 筑前煮 大根とえのきのみそ汁 山ぶどうゼリー	油揚げ いか 鶏肉 ちくわ 豆腐 赤みそ みそ	わかめ 粉寒天 牛乳	米 さといも さとう	油	にんじん さやいんげん	根しょうが ながねぎ ごぼう こんにゃく たけのこ だいこん えのきたけ 山ぶどう フルーツミックス缶	757kcal	36.7g
9金	12日はスポーツの日 ごはん	牛乳	鶏のレモンしょうゆ 野菜のごまドレッシング 呉汁 果物(冷凍ぽんかん)	鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ 赤みそ	牛乳	米 さとう でんぷん	ごま 油	にんじん こまつな	レモン キャベツ きゅうり ホールコーン だいこん ながねぎ 冷凍ぽんかん	813kcal	33.7g
13火	ごはん （もったいない大作戦Week 13〜16日）	牛乳	赤魚の薬味焼き 五目煮豆 じゃがいものみそ汁 果物(巨峰)	赤魚 豚肉 大豆 油揚げ 赤みそ みそ	わかめ 牛乳	米 さとう じゃがいも	ごま油 油	万能ねぎ にんじん	にんにく ごぼう 枝豆 根しょうが ながねぎ えのきたけ 巨峰	773kcal	38.1g
14水	コーンピラフ	牛乳	鮭のハーブ焼き ポテトサラダ ABCスープ	ベーコン さけ ポークハム	牛乳	米 押麦 じゃがいも アルファベット マカロニ	マヨネーズ 油 オリーブ油	にんじん ホールトマト パセリ バジル	にんにく ホールコーン たまねぎ セロリー きゅうり 枝豆 キャベツ	810kcal	35.3g
15木	親子丼	牛乳	ピリ辛じゃこキャベツ なすの味噌汁 果物(みかん)	卵 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 赤みそ	ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	ごま油	糸みつば	たまねぎ 干ししいたけ きゅうり キャベツ なす ながねぎ みかん	809kcal	34.7g
16金	ミルクパン	牛乳	さつまいもクリーム ミートローフ 大根のフレンチサラダ 野菜とベーコンのスープ	豚肉 豆腐 牛肉 卵 ベーコン	生クリーム 牛乳	ミルクパン さつまいも さとう パン粉	バター 油 オリーブ油	にんじん	たまねぎ ホールコーン グリンピース だいこん きゅうり キャベツ	838kcal	31.5g
19月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 豆黒糖 冬瓜入りくずきりスープ	豆腐 豚肉 赤みそ 煎り大豆	牛乳	米 さとう でんぷん 黒砂糖 くずきり	油 ごま油 ごま	にんじん にら	ながねぎ たまねぎ 根しょうが にんにく 干ししいたけ たけのこ きくらげ とうがん	766kcal	30.8g
20火	ごはん	牛乳	さんまの短冊揚げ 旬:さんま 野菜の彩り和え にら玉みそ汁	さんま かつおぶし粉 鶏肉 豆腐 卵 みそ 赤みそ	牛乳	米 でんぷん さとう	油 ごま	こまつな にんじん にら	根しょうが もやし たまねぎ	888kcal	33.7g
21水	メキシカンライス	牛乳	キャベツのクリーム煮 野菜350 ツナと大根のサラダ 果物(シャインマスカット)	豚肉 鶏肉 ツナ	生クリーム 牛乳	米 押麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター ごま油 オリーブ油	にんじん ピーマン さやいんげん	たまねぎ ホールコーン キャベツ きゅうり 枝豆 だいこん シャインマスカット	773kcal	26.5g
22木	100年フード 福岡県 あごだし ごはん	牛乳	のりの佃煮 厚焼き卵 変わりきんぴら あごだしのふきよせ汁	卵 豚肉 鶏肉 型抜きかまぼこ 生揚げ	刻みのり わかめ 牛乳	米 さとう カットスパゲティ	油 ごま ごま油	にんじん さやいんげん	たまねぎ 干ししいたけ ごぼう しめじ ながねぎ 枝豆 えのきたけ ゆず	812kcal	36.8g
23金	ごはん	牛乳	牛すき煮 野菜とジャコのサラダ 芋の子汁 旬:さといも	焼き豆腐 牛肉 鶏肉 赤みそ みそ	ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう でんぷん さといも	油 ごま ごま油	にんじん こまつな	根しょうが たまねぎ ながねぎ しめじ しらたき キャベツ 枝豆 ホールコーン こんにゃく だいこん	810kcal	25.6g
26月	はちおうじ読書の日 ノギ屋の弁当風鳥飯 (図書コラボ)	牛乳	野菜の南蛮漬け タンダの山菜汁(図書コラボ) 果物(みかん)	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	米 さとう でんぷん さといも	ごま油 油	にんじん 粉さんしょう	根しょうが はくさい きゅうり だいこん りんご まいたけ ごぼう えのきたけ たけのこ ながねぎ みかん	759kcal	29.9g
27火	スパゲティミートソース	牛乳	コールスロー 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	油 オリーブ油	にんじん ホールトマト	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ ホールコーン フルーツミックス缶 みかんジュース	879kcal	33.3g
28水	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺焼き 野菜と油揚げのごま和え ピリ辛肉じゃが	油揚げ 牛肉	ししゃも 青のり 牛乳	米 さとう じゃがいも	油 ごま ごま油	こまつな にんじん さやいんげん	もやし ながねぎ にんにく たまねぎ 糸こんにゃく	776kcal	27.5g
29木	ゆかりごはん	牛乳	イカフライ 野菜の塩昆布和え 豚汁 果物(みかん)	いか 卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	塩昆布 牛乳	米 小麦粉 パン粉	ごま油 油	ゆかり粉 にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん しめじ ながねぎ こんにゃく みかん	842kcal	38.9g
30金	ハロウィン ミルクパン	牛乳	手作りりんごジャム パンプキンシチュー ビーンズサラダ	鶏肉 ベーコン 冷凍青大豆	生クリーム 牛乳	ミルクパン さとう 小麦粉	油 バター オリーブ油	かぼちゃ にんじん	りんご レモン たまねぎ しめじ ホールコーン キャベツ きゅうり	845kcal	29.2g

10月の八王子産野菜は、大根、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、なす、小松菜、冬瓜、長ねぎ、里芋、根しょうが、かぶ、チンゲン菜、さつまいも、にらの予定です。
10月の生で提供予定の果物・野菜は、冷凍ぽんかん、巨峰、シャインマスカット、みかんです。
入荷状況により別の果物に変更することがあります。
※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 ＞ くらしの情報 ＞ 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→→→