



日 曜	主食	献立名 飲食物 主菜・副菜・果物など	体を作るもと(赤)		体を動かすもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		栄養価 エネルギー たんぱく質
			1群	2群	5群	6群	3群	4群	
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
4火	はち大根おろし スパゲティ	牛乳 コールスロー スイートポテト 八王子産大根	ツナ	のり 生クリーム 牛乳	スパゲティ さとう さつまいも	オリーブ油 油、バター	大根葉 にんじん	大根、えのきたけ キャベツ、きゅうり コーン	832kcal 29.7g
5水	きのこピラフ	牛乳 ポテトのキッシュ 野菜スープ	鶏肉、卵、ハム ベーコン	生クリーム 牛乳	米、押麦 じゃがいも	オリーブ油 油	にんじん さやいんげん	えのきたけ、しめじ エリンギ、玉ねぎ キャベツ、コーン	747kcal 26.3g
6木	ごはん	牛乳 さばの塩焼き よごし 呉汁 100年フード 「富山県」	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 じゃがいも	油、ごま ごま油	にんじん 小松菜	大根 長ねぎ	875kcal 33.6g
7金	11月8日は「いい歯の日」 かみかみご飯	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 生揚げ、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	ごま油、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 長ねぎ、大根 こんにゃく、みかん	766kcal 37.1g
10月	高尾山御膳 天狗ごはん	牛乳 高尾焼き もみじおろしあん 山の幸和え 翠露汁 果物(みかん)	豆腐、鶏肉 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 小松菜	長ねぎ、根しょうが 大根、しらたき きくらげ、白菜 えのきたけ、みかん	779kcal 31.8g
11火	ごはん	牛乳 鮭のみそ焼き 彩り和え 茎わかめのしょうが炒め のっぺい汁	さけ、みそ 油揚げ、鶏肉 かつおぶし粉 豆腐、	くさわかめ 牛乳	米、さとう さといも でんぷん	油、ごま油 ごま	小松菜 にんじん	根しょうが、にんにく 長ねぎ、もやし 大根、こんにゃく 干しいたけ	754kcal 38.4g
12水	ミルクパン	牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ アップルポンチ 野菜350	大豆 豚肉	牛乳	ミルクパン じゃがいも さとう、小麦粉	油、バター オリーブ油	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース キャベツ、きゅうり フルーツミックス缶 りんごジュース	818kcal 30.6g
13木	ごはん おにぎり(ツナマヨ)	牛乳 四川豆腐 大豆の揚げ煮 わかめと卵のスープ 不測の事態に 備えた代替給食 の提供訓練	豆腐、豚肉 大豆、鶏肉 卵、	青のり わかめ 牛乳	米、さとう でんぷん おにぎり	油、ごま油 ごま	にんじん チンゲン菜	にんにく、根しょうが 玉ねぎ、長ねぎ たけのこ、コーン 干しいたけ	826kcal 33.7g
14金	ごはん	牛乳 白身魚の香り揚げ 人参とれんごんのきんぴら 沢煮鮎 果物(みかん)	ホキ、豚肉 さつま揚げ	牛乳	米、でんぷん さとう	ごま油 油	にんじん さやいんげん 小松菜	根しょうが、にんにく れんごん、ごぼう 大根、干しいたけ しらたき、みかん	782kcal 30.4g
17月	食パン	牛乳 手作りりんごジャム 白菜のクリーム煮 ツナとわかめのサラダ 旬 りんご	鶏肉 ベーコン ツナ	生クリーム、 わかめ、牛乳	食パン、さとう じゃがいも 小麦粉	油、バター ごま油、ごま	にんじん	りんご、レモン 玉ねぎ、白菜、大根 コーン、きゅうり	774kcal 26.7g
18火	ごはん	牛乳 マーボー大根 ごまおかか和え ワントンスープ 果物(みかん) 八王子産大根	豚肉、みそ ちくわ、豚肉 かつおぶし粉	牛乳	米、さとう でんぷん ワントンの皮	油、ごま油 ごま	にんじん 小松菜 チンゲン菜	大根、長ねぎ 根しょうが、にんにく もやし、白菜 干しいたけ、みかん	761kcal 29.4g
19水	八王子産大根 の菜飯	牛乳 まめあじの南蛮漬け 塩肉じゃが ナムル	豆あじ 豚肉	牛乳	米、でんぷん さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま	こねぎ、にんじん さやいんげん 小松菜、大根葉 青菜	玉ねぎ、こんにゃく もやし、にんにく 大根	785kcal 28g
20木	ポークカレー	牛乳 ビーンズサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 青大豆	ヨーグルト 牛乳	米、小麦粉 さとう じゃがいも	油、バター オリーブ油	にんじん	玉ねぎ、にんにく 根しょうが、キャベツ コーン、きゅうり フルーツミックス缶	889kcal 26.2g
21金	八王子産の白いごはんを食べる日 八王子産米の白いごはん	牛乳 鰯の甘辛竜田揚げ キャベツのごまじやこ 豚汁	さけ、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	ごま ごま油、油	にんじん 小松菜	根しょうが、にんにく キャベツ、ごぼう 大根、長ねぎ こんにゃく	813kcal 35g
25火	だしで味わう「和食の日」 ごはん	牛乳 ホッケの塩焼き 筑前煮 秋のお吸い物 果物(黄桃缶)	ほっけ、鶏肉 ちくわ、かまぼこ 豆腐、	わかめ だしこんが 牛乳	米、さといも さとう	油	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう、こんにゃく えのきたけ、長ねぎ 黄桃缶	773kcal 35.8g
26水	ごはん	牛乳 ハンバーグきのこソース おひたし かぶのみそ汁 旬 かぶ	豆腐、豚肉 卵、豆腐 かつおぶし粉 油揚げ、みそ	牛乳	米、パン粉 さとう でんぷん	油 ごま	にんじん 小松菜	玉ねぎ、えのきたけ しめじ、根しょうが キャベツ、もやし かぶ、長ねぎ	773kcal 32.2g
27木	みそラーメン風 つけめん	牛乳 ゆであずら卵 さつまフレンチ 3色サラダ	豚肉、なると みそ、 うずらの卵	牛乳	中華めん さつまいも さとう	油、ごま ごま油	にんじん	もやし、長ねぎ きくらげ、コーン たけのこ、根しょうが にんにく、大根、きゅうり	825kcal 28.4g
28金	ひじきごはん	牛乳 厚焼き卵 白菜のゆず風味 みそ汁 果物(みかん) 八王子産ゆず	鶏肉、豚肉 油揚げ、卵 みそ	ひじき 牛乳	米、さとう はちみつ じゃがいも	油	にんじん 小松菜 さやいんげん	干しいたけ 玉ねぎ、白菜、ゆず えのきたけ、みかん	757kcal 30.9g

今月の地産地消(八王子産)は…

・大根・きゅうり・キャベツ・かぼちゃ・なす
・ピーマン・小松菜・冬瓜・長ねぎ・里芋・生姜
・かぶ・チンゲン菜・さつまいも



※ 献立は、食材の入荷状況等により変更する場合があります。
※ 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に公開しています。

給食センター寺田HPはこちらから



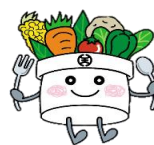
はっちこキッチンフェスタ in 寺田

日時:11月22日 10:00~14:30
場所:給食センター寺田

はっちこキッチンで
待ってるよ!!

給食のメニュー販売や、食育ゲームやインスタフォロー
で来場者プレゼント!!詳しくは給食センター寺田のHP
またはインスタをご確認ください☺





6日 100年フード ～富山県「よごし」～



砺波市は富山県西部にある市で、田んぼの中に家が点在する散居村の風景が有名です。「よごし」は、ゆでた野菜をみそで味付けした料理で、夜に作って翌朝に食べることから、夜を超す、「夜越し」と名付けられました。

7日 いい歯の日



むし歯予防のためのポイントは「よく噛んで食べること」です。よく噛んで食べるとだ液がたくさん出て食べ物のカスや細菌を洗い流してくれます。歯をみがく以外にもむし歯を予防することができるので、ぜひ実践してみてください。

10日 日本遺産献立 ～高尾山御膳～



桑都物語

八王子の歴史や文化が日本遺産に認定されたことを記念した献立です。高尾山の自然の豊かさと厳かな様子、紅葉を表現した献立です。

高尾山に住むといわれている天狗とその帽子をイメージした「天狗ごはん」や山の中に立ちこめるみどり色の霧である「翠靄(すいあい)」をイメージした汁物をいただきます。



地産地消 月間です!!

八王子市は農業生産高都内1位!



八王子市立の学校給食では、様々な農作物が収穫される11月を「地産地消月間」としています。

八王子産の農産物への理解や自然の恵みへの感謝の心を育むことができるよう、市立小中学校、義務教育学校で地場野菜を積極的に給食に取り入れていきます。

給食センターでは…

年間出荷予定を考慮した献立を作成しています。昨年度の11月に使用した野菜のうち、八王子産野菜は約33.3%、年間平均では、36.9%(重量ベース)の量を給食に使うことができました。

…今月の地産地消(八王子産) …

大根・きゅうり・キャベツ・かぼちゃ・なす・小松菜・ピーマン
冬瓜・長ねぎ・里芋・しょうが・かぶ・チンゲン菜・さつまいも

21日 八王子産の白いごはんを食べる日

新米の季節です。今年度も高月町、加住町、元八王子町、長沼町、川口町、東中野の農家さんに協力していただきました。

11月21日は八王子市内の保育園、幼稚園、都立学校、小中学校、義務教育学校で一斉に八王子産の新米をいただきます。キヌヒカリ、コシヒカリ、キヌムスメ、アキニシキのブレンドです。

4.18日 八王子産大根

八王子市では、大根がたくさん収穫されています。はち大根おろしスパゲティは、八王子市公式クックパッドでレシピを紹介しています。QRコード▶



28日 八王子産ゆず

八王子市上恩方町には、ゆずの木がたくさんあります。今年も恩方中学校の2年生がゆずを収穫してくれました! 八王子産の香りのよい「ゆず」を白菜と一緒にいただきます。



和食 だしで味わう和食の日

24日は和食の日です。

給食では、普段さばといわしの削り節や煮干しなどでだしをとっています。削り節と昆布の合わせだしはお浸しの醤油を割ったり、煮物に使ったりと、とても重宝します。

給食では25日に削り節と昆布のだしで作る「秋のお吸い物」をいただきます。



健康

摂り方に気を付けよう! 「間食」のはなし

間食は、リラックスやリフレッシュしたり、楽しみのひとつとしている人も多いのではないのでしょうか。しかし、食べ過ぎると栄養バランスがくずれてしまいます。間食を摂る時には①～③を意識してみましょう!

- ①タイミング注意! 食事の2時間前まで
- ②食べすぎ注意! 200 kcal 程度まで
- ③「間食」を「補食」にして栄養補給!

不足しがちな、カルシウム・ビタミン・食物繊維・鉄・エネルギーを補う食品をとりましょう!



イベントのお知らせ

はちっこキッチンフェスタが開催されます!

ぜひお越しください♪

11月 8日(土)10時～15時 給食センター檜原
11月22日(土)10時～14時半 給食センター寺田
11月29日(土)10時～14時半 給食センター元八王子

11月給食試食会

□開催日:4日、10日、25日
□申込:電話またはWEB
1週間前までに予約
☎042-629-9953



詳細は
コチラ