



10月の献立から

1日 八王子市市制施行記念日

八王子市は大正6年(1917年)に誕生しました。童謡「夕焼小焼」をイメージした「夕焼小焼やき」です。



20日 100年フード 福岡県(あごだし)

福岡県などではトビウオを「あご」と呼び、「あごだし」は、お祝いの席やお正月に縁起の良い食材として親しまれています。



2日 桑都の杜献立

八王子駅南口近くに、遊びや学び、食などが楽しめる「桑都の杜」が誕生します！
給食では、八王子産野菜を使ったメニューやクラフティでオープンをお祝いします。



27日 はちおうじ読書の日

『精霊の守り人』(偕成社)に登場する『ノギ屋の弁当風鳥飯』と『タンダの山菜汁』をイメージした献立です！



16日 八王子城御膳

日本遺産「霊気満山高尾山」のストーリーの一つである八王子城をイメージした献立です。

10月も八王子産野菜がたくさん登場します！

さつまいも、里芋、冬瓜、大根、きゅうり、キャベツ、小松菜、長ねぎなど・・・お楽しみに★



13日～16日はもったいない大作戦WEEK!!

～10月30日は食品ロス削減の日、10月は食品ロス削減月間です。～



食品ロスとは？

まだ食べられる食品が、捨てられてしまうことを「食品ロス」といいます。

～家庭で捨ててしまう理由～

捨てられた食品の多くは
焼却処分されます。

- 1位 食べ切れなかった
- 2位 傷ませてしまった
- 3位 期限が切れてしまった

▶日本の食品ロス(令和6年度)

461万トン/年間

うち、家庭からは **224**万トン/年間



一人ひとりの意識が大事！

食品ロスを減らす3つのコツ

買いすぎない！

作りすぎない！

食べ残さない！



和食

和食文化の先進性

自然の恵みを生かし、食材を最後まで大切に使い切る知恵が詰まった「和食」は、持続可能な社会につながる食文化です。

食材の保存・加工技術

冷蔵庫もなかった時代、人々は食材を長く保存するために、乾燥や漬物、発酵などの保存・加工技術を生み出しました。



食材や資源を無駄なく使う知恵

稲を収穫した後の稲わらは、飼料や生活用具の材料として、米ぬかはぬか床や加工食品として使う知恵が受け継がれています。



健康

スポーツと栄養



健康な身体を維持するには運動と食事、どちらもすることが大切です。

今から運動習慣を身につけましょう

体を動かす習慣は、将来の健康を支える大切な財産です。好きなスポーツを続けたり、ジョギングなどに取り組んだりして、日常的に体を動かしましょう。

日々の食事はバランスよく

主食、主菜、副菜に加え、果物、乳製品をバランス良く組み合わせることが大切です。1日3回の食事をしっかり食べましょう。



はちっこキッチンフェスタ 開催します！

- 10月17日(土) 南大沢
- 10月31日(土) 檜原
- 11月7日(土) 元八王子
- 11月28日(土) 元横山
- 12月5日(土) 寺田

給食販売
食育ゲーム
地場野菜販売



みんなのはちっこ給食(試食会)

- 開催日:10月6日・16日・23日
- 申 込:WEB(申込締切は1週間前)
- 電 話:042-629-9953





日曜	献立名 (◎は地産地消の目印です！)			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
	主食	飲み物	主菜・副菜・果物など	1群	2群	5群	6群	3群	4群	エネルギー
				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	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 野菜と油揚げのごま和え 秋のお吸い物 果物(巨峰)	さわら、みそ 油揚げ、鶏肉 かまぼこ、豆腐	わかめ、牛乳	米 さとう	マヨネーズ ごま	にんじん ほうれんそう	もやし、えのきたけ 長ねぎ、巨峰	815kcal 35.8g
	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 マカロニ、さとう コーンスターチ	バター、油	かぼちゃ にんじん	なす、とうがん、枝豆 玉ねぎ、にんにく、 根しよがが、キャベツ エリンギ、黄桃缶	882kcal 27.2g
5月	チーズパン	牛乳	ハンバーグ オニオンドレッシングサラダ 冬瓜のスープ 果物(マスカット)	豆腐、豚肉 牛肉、卵 鶏肉	スキムミルク 牛乳	チーズパン パン粉、さとう でんぷん	油	にんじん こまつな	玉ねぎ、にんにく、キャベツ きゅうり、コーン、とうがん マスカット	795kcal 37.8g
6火	あんかけやきそば	牛乳	大学芋 小松菜と豆腐のスープ 	豚肉、うずらの卵 鶏肉、豆腐	牛乳	中華めん でんぷん さつまいも さとう	ごま油、油 ごま	にんじん にら、こまつな	たけのこ、玉ねぎ キャベツ、もやし 干しいたけ、えのきたけ 長ねぎ	828kcal 30.7g
	ごはん	牛乳	さばの味噌煮 チンゲン菜のからしあえ かきたま汁	さば、みそ かまぼこ、鶏肉 卵、豆腐	牛乳	米、さとう でんぷん		チンゲンツアイ にんじん ほうれんそう	根しよがが、もやし 玉ねぎ	750kcal 35.2g
8木	ごはん	牛乳	鶏の甘辛から揚げ 野菜のおかか和え 呉汁 果物(みかん)	鶏肉、油揚げ かつおぶし粉 豚肉、大豆 豆腐、みそ	牛乳	米、薄力粉 さとう	油、ごま	こまつな にんじん	にんにく、もやし だいこん、長ねぎ みかん	801kcal 38.5g
	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 みそ汁 山ぶどうゼリー	油揚げ、いか 鶏肉、豆腐 みそ	わかめ 粉寒天 牛乳	米、さといも さとう	油	にんじん 万能ねぎ さやいんげん	根しよがが、長ねぎ えのきたけ、こんにゃく、 たけのこ、だいこん、ごぼう 山ぶどう、りんご缶詰	765kcal 37.3g
も っ た い な い 大 作 戦 w e e k	13火	牛乳	ししゃもの磯辺焼き 五目煮豆 豚汁 果物(みかん)	豚肉、大豆 油揚げ、豆腐 みそ	ししゃも 青のり 牛乳	米、さとう	油	にんじん	ごぼう、枝豆、根しよがが だいこん、しめじ、長ねぎ こんにゃく、みかん	827kcal 36g
	14水	牛乳	赤魚の柚子みそがけ 野菜の塩昆布和え 肉じゃが 果物(巨峰)	赤魚、みそ 牛肉	塩昆布 牛乳	米、さとう じゃがいも	ごま油、油	にんじん さやいんげん	ゆず、キャベツ、きゅうり もやし、玉ねぎ 糸こんにゃく、巨峰	804kcal 34.8g
	15木	ジョ ユレ イン スジ	パンプキンシチュー ビーンズサラダ	鶏肉、青大豆	牛乳 生クリーム	国産小麦/パン 小麦粉 さとう	オリーブ油、油 バター	かぼちゃ にんじん	にんにく、玉ねぎ マッシュルーム、コーン キャベツ、きゅうり オレンジジュース	766kcal 22.7g
	16金	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	牛乳	米、黒米、小麦粉 もち米、さとう 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 長ねぎ、根しよがが	780kcal 26.2g
19月	100年フード 福岡県 ごはん	牛乳	のりの佃煮 厚焼き卵 五目きんぴら あごだしのふきよせ汁 	卵、豚肉 さつま揚げ かまぼこ、鶏肉 生揚げ	のり わかめ 牛乳	米、さとう	油、ごま油	にんじん さやいんげん	玉ねぎ、干しいたけ ごぼう、糸こんにゃく、 れんこん、しめじ、長ねぎ 枝豆、えのきたけ、ゆず	763kcal 33.5g
	20火	牛乳	しゅうまい 春雨サラダ にらたまスープ	豚肉、豆腐 ハム、鶏肉 卵	牛乳	米、でんぷん しゅうまいの皮 はるさめ、さとう	ごま油 ごま	にんじん にら	長ねぎ、根しよがが 干しいたけ、きゅうり もやし、にんにく、玉ねぎ	800kcal 32.7g
21水	野菜350 キャロットライス クリームソース	牛乳	コロコロサラダ ジュリエンスープ 果物(マスカット)	鶏肉、えび ベーコン	牛乳	米、薄力粉 さとう	オリーブ油 バター、油	にんじん	玉ねぎ、コーン グリーンピース、だいこん きゅうり、キャベツ マスカット	821kcal 26.5g
	22木	牛乳	スパゲティ ミートソース	ベーコン 豚肉	牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 油	にんじん トマト	玉ねぎ、セロリー、コーン にんにく、キャベツ フルーツミックス缶 みかんジュース	859kcal 32.6g
23金	さんまのかばやき丼	牛乳	野菜のごまドレッシング なすのみそ汁 	さんま、豚肉 豆腐、油揚げ みそ	わかめ 牛乳	米、でんぷん さとう	油、ごま	にんじん	根しよがが、キャベツ きゅうり、コーン、なす 長ねぎ	992kcal 35.8g
	26月 はちおうじ読書の日 ノギ屋の 弁当風鶏飯 	牛乳	野菜の南蛮漬け タンダの山菜汁 果物(巨峰)	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	しょうが、りんご、きゅうり だいこん、はくさい、ごぼう まいたけ、えのきたけ、 たけのこ、長ねぎ、巨峰	789kcal 35.2g
27火	ごはん	牛乳	牛すき煮 野菜とじゃこのサラダ みそ汁	焼き豆腐、牛肉 油揚げ、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	油、ごま ごま油	こまつな にんじん ほうれんそう	根しよがが、玉ねぎ、長ねぎ しめじ、しらたき、キャベツ 枝豆、コーン、えのきたけ	860kcal 36.9g
	28水	牛乳	鮭のハーブ焼き ポテトサラダ ABCスープ	えび、ベーコン 鮭、ハム	牛乳	米、押麦 じゃがいも マカロニ	油、オリーブ油 マヨネーズ	にんじん トマト	にんにく、コーン、玉ねぎ セロリー、きゅうり、枝豆 キャベツ	835kcal 38.2g
29木	鶏と卵のそぼろ丼	牛乳	ピリ辛じゃこキャベツ 芋の子汁 果物(みかん) 	鶏肉、卵 豆腐、みそ	ちりめんじゃこ 牛乳	米、さとう さといも	油、ごま油	さやいんげん にんじん こまつな	根しよがが、玉ねぎ、きゅうり キャベツ、こんにゃく、 だいこん、長ねぎ、みかん	768kcal 32.5g
	30金	牛乳	マーボー豆腐 くずきりスープ 豆黒糖	豆腐、豚肉 みそ、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	長ねぎ、玉ねぎ、根しよがが にんにく、干しいたけ たけのこ、きくらげ	772kcal 31.3g

※ 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。

※ 下線の食品は、東京都・八王子産を使用する予定です。

※ 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 →→→

