



ひ	ようび	こんだて めい 献立名			赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱や力になるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	えいようか 栄養価 エネルギーkcal たんぱく質g
		しゅよく 主食	のみ もの	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜など			
1	もく	たんごのせつく		さわらのてりやき たけのこのきんぴら たんごのすましじる くだもの	さごち、とりにくとうふ、 かまぼこ、ぎゅうにゅう	こめ、あかまい、さとう、ごま、 ごまあぶら	たけのこ、にんじん、ごぼう、 さやいんげん、だいこん、 えのきたけ、ながねぎ、こまつな	601kcal
		あかまい ごはん						26.9g
2	きん	しゅん：グリーンピース		なまあげとぶたにくのみそいため よしのじる	なまあげ、ぶたにく、みそ、 とりにく、あぶらあげ、 ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、こんにやく、 さとう、でんぷん、あぶら	グリーンピース、キャベツ、にんじん、 さやいんげん、ながねぎ、たけのこ、 きくらげ、だいこん、ほししいたけ	602kcal
		グリーンピース ごはん						22.6g
7	すい	100年フード ちば		アジのさんがやき ごじる きゅうりとだいこんのなんばんづけ	ちりめんじゃこ、とりにく、あじ、 たら、みそ、だいず、とうふ、 あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こめ、パンこ、じゃがいも、 でんぷん、ごま、こんにやく、 ごまあぶら、さとう、あぶら	にんじん、ながねぎ、だいこん、 こまつな、きゅうり、しょうが	617kcal
		にんじん ごはん						28.4g
8	もく	あげパン		ウインナーとやさいのスープに わかめとツナのサラダ くだもの	とりにく、ウインナー、 カットわかめ、ツナ、 ぎゅうにゅう	コッペパン、じゃがいも、ごま、 さとう、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 パセリ、きゅうり、もやし、 ホールコーン、れいとうみかん	598kcal
								20.8g
9	きん	ごはん		マーボーとうふ たまごスープ さかなナッツ	とうふ、ぶたにく、みそ、たまご、 カットわかめ、いりこ、 ぎゅうにゅう	こめ、でんぷん、アーモンド、 ごま、 さとう、ごまあぶら	ながねぎ、にんじん、にら、しょうが、 たまねぎ、こまつな	674kcal
								29.7g
12	げつ	八王子車人形御膳		とりのそうとみそやき しょうしきまくあえ ろくろくるまのすましじる	とりにく、あぶらあげ、かつおぶし こ、 カットわかめ、みそ、あおのり、 ひじき、ぎゅうにゅう	こめ、あかまい、くろまい、きび、 さとう、ごまあぶら	くわのはこ、にんじん、もやし、 こまつな、だいこん、えのきたけ、 ながねぎ	601kcal
		さんぽそう ごはん						25g
13	か	ごはん		しろみさかなのみそマヨネーズやき じゃがいものそばろに キャベツのしょうがふうみ	ホキ、みそ、とりにく、 かつおぶしこ、ぎゅうにゅう	こめ、マヨネーズ、ごま、 じゃがいも、こんにやく、 でんぷん、さとう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、 キャベツ、しょうが	611kcal
								24.9g
14	すい	ハヤシライス		フレンチサラダ くだもの	ぶたにく、チーズ、ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、バター、あぶら、 さとう	たまねぎ、しめじ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、ホールコーン、 りんごのかんづめ	640kcal
								18.2g
15	もく	まめひじき ごはん		やきししゃも ごまじゃこあえ ぐだくさんのみそじる	だいず、ひじき、とりにく、ししゃも、 ちりめんじゃこ、あぶらあげ、 とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、ごま、 じゃがいも、ごまあぶら	にんじん、ほししいたけ、こまつな、 さやいんげん、もやし、はくさい、 たまねぎ、キャベツ、だいこん	611kcal
								25.7g
16	きん	元気応援メニュー：市長		とうふハンバーグ ABCスープ ヨーグルトのピーチソースがけ	とりにく、とうふ、ぶたにく、 ベーコン、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	こめ、パンこ、さとう、あぶら、 アルファベットマカロニ	にんじん、たまねぎ、ホールコーン、 グリーンピース、キャベツ、セロリー、 おうとうかん、ホールのトマト	651kcal
		カレー ピラフ						25.7g
20	か	しゅん：アスパラガス		チキンビーンズ たまごとグリーンアスパラのソテー	だいず、とりにく、たまご、 ぎゅうにゅう	コッペパン、じゃがいも、 こむぎこ、バター、あぶら、 オリーブあぶら	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、 キャベツ、グリーンアスパラ、 ホールコーン	622kcal
		コッペパン						25.8g
21	すい	あんかけ やきそば		コーンとたまごのスープ のりしおポテト	ぶたにく、たまご、あおのり、 ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん、じゃがいも、 ごま、あぶら、でんぷん	にんじん、たまねぎ、はくさい、 もやし、にら、ほししいたけ、 ホールコーン	602kcal
								22.8g
22	もく	カツ丼		ポイルキャベツ スタミナきゅうり じゃがいもとわかめのみそじる	ぶたにく、カットわかめ、とうふ、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、パンこ、ごま、 じゃがいも、さとう	キャベツ、にんじん、きゅうり、 たまねぎ、えのきたけ	666kcal
								24g
23	きん	八王子だいこんの漬物		だいずととりにくのちゅうかいため ワンタンスープ くだもの	ぶたにく、だいず、とりにく、 ぎゅうにゅう	こめ、ワンタンのかわ、ごま、 ごまあぶら	たくあん、キムチ、ながねぎ、 たまねぎ、にんじん、もやし、 ちんげんさい、ほししいたけ	601kcal
		キムタク ごはん						23.6g
26	げつ	しゅん：そらまめ		さけのごまみそやき こまつなじる くきわかめのきんぴら くだもの	さけ、みそ、とりにく、とうふ、 あぶらあげ、くきわかめ、 ぎゅうにゅう	こめ、ごま、でんぷん、さとう	ながねぎ、にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、こまつな、ごぼう	600kcal
		ごはん						28.5g
27	か	はちおうじ だいこん		じゃこサラダ クリームスープ	ツナ、ちりめんじゃこ、ベーコン、 なまクリーム、きざみのり、 ぎゅうにゅう	スパゲティ、オリーブあぶら、 こむぎこ、バター、ごまあぶら、 じゃがいも	だいこん、えのきたけ、にんじん、 キャベツ、きゅうり、たまねぎ、 パセリ、りんごジュース	639g
		はちおうじだいこんの おろしスパゲティ						20.9g
28	すい	五つ星献立		はっほうさい ゆでそらまめ はるさめスープ	ぶたにく、いか、むきえび、 うずらのたまご、ぎゅうにゅう	こめ、でんぷん、ごまあぶら、 はるさめ、あぶら	にんじん、はくさい、たまねぎ、たけのこ、 ちんげんさい、きくらげ、そらまめ、 ながねぎ、もやし、こまつな、 ほししいたけ	600kcal
		ごはん						26.6g
29	もく	海外友好交流都市献立		タンファータン パインヨーグルト	ぶたにく、とりにく、たまご、 ヨーグルト、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぷん、 ごまあぶら	たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、 ちんげんさい、にんじん、こまつな、 パインかん	671kcal
		ルーローハン						25.9g
30	きん	しゅん：かつお		かつおのたつたあげ いりとり かきたまじる	かつお、とりにく、たまご、とうふ、 ぎゅうにゅう	こめ、でんぷん、じゃがいも、 さとう、こんにやく、あぶら	にんじん、ごぼう、たけのこ、 さやいんげん、こまつな、たまねぎ、 ながねぎ	632kcal
		ごはん						30.3g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります

こんげつのくだもの



しょうなんゴールド・かわちばんかん・ニューサマーオレンジ・
りんごかん・パインかん・おうとうかん

2日 グリンピースご飯 グリンピース 2年生のさやむき体験
28日 ゆでそらまめ そらまめ 1年生のさやむき体験
給食の食材を使った体験授業です。観察しながら、お豆を取り出します。

