



| 日・曜日 |                              | こんだてめい |                                                 | おもなざいりょうめい                                                 |                                                    | ちゅうがくはん<br>たんぱく質                                                       |                  |
|------|------------------------------|--------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 主食   |                              | 副食     | おかず                                             | 血や肉になるもの(赤)                                                | 熱や力になるもの(黄)                                        | 体の油子を取るもの(青)                                                           |                  |
| 4水   | 100年フード 福島県<br>ごはん           |        | サンマのボーボー焼き<br>ごま和え 根菜汁                          | さんま とりにく<br>たまご ぶたにく<br>とうふ けずりぶし<br>みそ ぎょうにゅう             | こめ パンこ<br>でんぶん あぶら<br>さとう ごま<br>じゃがいも こんにやく        | しょうが ながねぎ<br>にんじん もやし<br>ほうさいい コーン<br>ごぼう だいこん しいたけ                    | 649kcal<br>25.3g |
| 5木   | いい歯の日<br>ごはん                 |        | 蓮根とひじきの和風ハンバーグ<br>大豆といりこの揚げ煮<br>具の大きな豚汁         | とうふ とりにく<br>ひじき たまご<br>だいず いりこ ぶたにく<br>みそ にぼし ぎょうにゅう       | こめ あぶら パンこ<br>さとう でんぶん<br>ごま じゃがいも<br>こんにやく        | たまねぎ れんこん<br>だいこん にんじん<br>ごぼう ながねぎ                                     | 661kcal<br>27.4g |
| 6金   | アーモンド<br>ビスキュパン              |        | かぶのクリーム煮<br>ピーズサラダ<br>りんごジュース                   | たまご とりにく<br>ぎょうにゅう だいず<br>ツナ なまクリーム                        | パン バター<br>さとう アーモンド<br>こむぎこ あぶら                    | かぶ にんじん<br>たまねぎ ほうさい<br>キャバツ コーン<br>りんごジュース                            | 648kcal<br>18.3g |
| 9月   | ごはん                          |        | 竹輪のマヨネーズ焼き<br>八王子産しょうがの鶏団子汁<br>わかめとツナの和え物       | ちくわ なまクリーム<br>かつおぶし あおりの<br>とりにく けずりぶし<br>わかめ ツナ ぎょうにゅう    | こめ マヨネーズ<br>でんぶん さとう<br>あぶら ごま                     | しょうが ながねぎ<br>ほうさいい にんじん<br>しいたけ たまねぎ<br>チンゲンツワイ キャバツ<br>もやし コーン        | 610kcal<br>23.7g |
| 10火  | はち大根おろし<br>スパゲッティ            |        | わかめとじゃこのサラダ<br>たまごスープ                           | ツナ きざみのり<br>わかめ ちりめんじゃこ<br>たまご とうふ<br>けずりぶし ぎょうにゅう         | スパゲティ あぶら<br>さとう でんぶん                              | だいこん えのきたけ<br>だいこんのは にんじん<br>キャバツ もやし コーン<br>たまねぎ ぼんのうねぎ               | 610kcal<br>28.8g |
| 11水  | ゆかりごはん                       |        | 鮭の塩焼き<br>肉じゃが ごま大根<br>果物(みかん)                   | さけ ぶたにく<br>ぎょうにゅう                                          | こめ あぶら<br>じゃがいも ごま<br>こんにやく さとう                    | ゆかり たまねぎ<br>にんじん だいこん<br>さやいんげん みかん                                    | 618kcal<br>28g   |
| 12木  | 海鮮豆腐丼                        |        | 有機大根とツナのサラダ<br>えのきとわかめスープ                       | とうふ ぶたにく<br>えび いか ツナ<br>わかめ けずりぶし<br>ぎょうにゅう                | こめ あぶら<br>さとう でんぶん ごま                              | にんじん ながねぎ<br>チンゲンツワイ たけのこ<br>しいたけ にんにく<br>しょうが だいこん<br>きゅうり えのきたけ たまねぎ | 606kcal<br>26.7g |
| 13金  | しっかり食べよう野菜350<br>ごはん         |        | のりの佃煮 焼きししゃも<br>キャバツと油揚げの胡麻和え<br>呉汁 果物(みかん)     | のり ししゃも<br>あぶらあげ だいず<br>とりにく とうふ みそ<br>けずりぶし ぎょうにゅう        | こめ さとう あぶら<br>ごま じゃがいも こんにやく                       | キャバツ もやし<br>だいこん にんじん<br>なかなねぎ みかん                                     | 623kcal<br>26.6g |
| 16月  | 地産地消月間<br>さつまいもごはん           |        | いかのねぎ塩焼き<br>変わりんきんぴら<br>かきたま汁 果物(みかん)           | いか ぶたにく<br>たまご とうふ<br>わかめ けずりぶし<br>ぎょうにゅう                  | こめ もちこめ<br>さつまいも さとう<br>ごま スパゲティ<br>こんにやく あぶら でんぶん | しょうが にんにく<br>ながねぎ ぼんのうねぎ<br>ごぼう にんじん<br>さやいんげん たまねぎ<br>こまつな しめじ みかん    | 608kcal<br>26.7g |
| 17火  | 天狗ごはん                        |        | 高尾揚げ もみじあんかけ<br>山の幸和え<br>薬膳汁                    | とうふ とりにく<br>ちりめんじゃこ たまご<br>かまぼこ あおさ<br>ごんが けずりぶし<br>ぎょうにゅう | こめ でんぶん<br>あぶら しいたさ<br>さとう ごま                      | しょうが たまねぎ<br>にんじん しいたけ<br>みじん きくらげ<br>こまつな だいこん<br>えのきたけ ほうさいい ながねぎ    | 622kcal<br>23.8g |
| 18水  | 和食の日<br>ごはん                  |        | さわらの香味焼き<br>いりどり 沢煮鮎                            | さわら とりにく<br>ちくわ ぶたにく<br>けずりぶし こんが<br>ぎょうにゅう                | こめ あぶら<br>さといも こんにやく<br>さとう しらたき でんぶん              | にんにく ぼんのうねぎ<br>にんじん ごぼう<br>たけのこ だいこん<br>さやいんげん                         | 615kcal<br>27.2g |
| 19木  | ジャージャー麺<br>ごはん               |        | きのこスープ 豆ナッツ黒糖                                   | ぶたにく みそ<br>ベーコン とうふ<br>けずりぶし だいず<br>ぎょうにゅう                 | むしちゅうが あぶら<br>アーモンド さとう ごま                         | にんにく しょうが<br>ながねぎ たまねぎ もやし<br>にんじん しいたけ きゅうり<br>きくらげ えのきたけ しいたけ        | 628kcal<br>25.7g |
| 20金  | 八王子産米を食べる日<br>八王子産の<br>白いごはん |        | チーズ入り千草焼き<br>もやしとちくわのおかか和え<br>はっちくんのみそ汁 果物(みかん) | たまご チーズ<br>とりにく ちくわ<br>かつおぶし あぶらあげ<br>みそ にぼし ぎょうにゅう        | こめ さとう<br>あぶら さつまいも                                | たまねぎ ほうれんそう<br>にんじん もやし<br>キャバツ ごぼう こまつな<br>だいこん ながねぎ みかん              | 644kcal<br>26.7g |
| 24火  | はち大根と<br>豚の角煮丼               |        | じゃがいものみそ汁<br>じゃこキャバツ                            | ぶたにく あぶらあげ<br>わかめ みそ にぼし<br>ちりめんじゃこ こんが<br>ぎょうにゅう          | こめ さとう<br>でんぶん あぶら<br>じゃがいも                        | しょうが たまねぎ<br>キャバツ にんじん<br>だいこん だいこんのは                                  | 640kcal<br>27g   |
| 25水  | ごはん                          |        | さばの佃煮と焼き<br>野菜のいりどりししゃも<br>秋のお吸い物 果物(紅マドンナ1/2)  | さば みそ あぶらあげ<br>わかめ かまぼこ<br>とうふ けずりぶし<br>こんが ぎょうにゅう         | こめ あぶら                                             | ゆず こまつな<br>もやし にんじん<br>しめじ ながねぎ<br>えのきたけ 紅マドンナ                         | 633kcal<br>24.3g |
| 26木  | ごはん                          |        | だし塩のコロコロから揚げ<br>もやしと小松菜の煮びたし<br>にらたま味噌汁         | とりにく あぶらあげ<br>かつおぶし たまご みそ<br>けずりぶし ぎょうにゅう                 | こめ でんぶん<br>あぶら さとう                                 | しょうが にんにく<br>こまつな もやし<br>にんじん たまねぎ<br>にら えのきたけ                         | 671kcal<br>26g   |
| 27金  | チリピーズサンド<br>ごはん              |        | 野菜のスープ煮<br>ヨーグルトボムボム                            | きんとときまめ ぶたにく<br>ベーコン けずりぶし<br>たまご ヨーグルト<br>ぎょうにゅう          | パン あぶら<br>こむぎこ さとう<br>じゃがいも                        | たまねぎ にんじん<br>ピーマン にんにく<br>セロリ キャバツ レモン<br>パセリ しょうが りんご                 | 632kcal<br>21.3g |

献立は入荷状況により変更することがあります。