



※献立は都合により変更する場合があります。ご了承をお願いします。

日・曜日	献立名			主菜 副菜など	主な材料名			栄養価
	主食	の み も の	く だ も の		赤のなかま	黄色のなかま	緑のなかま	エネルギーkcal たんぱく質g
1水	ごはん 市制記念日	牛乳		手作りふりかけ じゃこあえ 夕焼小焼やき みそ汁	けずりぶし ほき じゃこ とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう マヨネーズ じゃがいも	にんじん はくさい もやし だいこん たまねぎ しめじ	611kcal 25.7g
	セルフウィンナー サンド 旬:さといも	シ ョ ア		さといものクリームシチュー わかめとツナのサラダ	ウィンナー とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ ツナ ショア	パン さといも あぶら こむぎこ バター さとう ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ キャベツ コーン きゅうり もやし	605kcal 22g
3金	やきとり丼 旬:有機冬瓜	牛乳		有機冬瓜のそぼろ煮 たまごと小松菜のすまし汁	とりにく たまご とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	しょうが ながねぎ とうがん にんじん さやいんげん たまねぎ えのきだけ こまつな	624kcal 25.1g
	こぎつねごはん 中秋の名月	牛乳		芋の子汁 みたらしお月見団子	あぶらあげ とりにく みそ けずりぶし とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま さといも こんにやく しょうしんこ しらたまこ でんぶん	にんじん しょうが だいこん ごぼう こまつな ながねぎ しめじ	611kcal 19.6g
7火	カレー南蛮 旬:さつまいも	牛乳	○	切干大根のサラダ 大学芋	ぶたにく あぶらあげ けずりぶし ツナ ぎゅうにゅう	うどん あぶら でんぶん ごまあぶら ごま さつまいも さとう	にんじん ながねぎ たまねぎ はくさい だいこん にんにく もやし しょうが キャベツ みかん	605kcal 17.9g
	古代米ごはん 旬:古代米	牛乳		ししゃもの磯辺焼き 肉じゃが ごまあえ	ししゃも あおのり ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし	612kcal 22g
9木	ごはん スポーツの日	牛乳	○	さごちのごまみそ焼き かきたま汁 茎わかめの当座煮	さごち みそ たまご わかめ けずりぶし くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら でんぶん	ながねぎ はくさい にんじん たまねぎ ちんげんさい えのきだけ ごぼう みかん	600kcal 25.7g
	にんじんごはん 目の愛護デー	牛乳		鶏肉の香味炒め かぼちゃのみそ汁 ぶどう豆	じゃこ とりにく あぶらあげ みそ けずりぶし だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう	こまつな にんじん もやし しょうが にんにく ながねぎ かぼちゃ たまねぎ えのきだけ	653kcal 30.7g
14火	ごはん もったいない大作戦	牛乳		八宝菜 春雨スープ のり塩ポテト	ぶたにく うすらたまご わかめ とうふ けずりぶし あおのり ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ ごま じゃがいも	にんじん はくさい もやし ちんげんさい しいたけ しょうが にんにく たまねぎ コーン	631kcal 22.4g
	ハヤシライス もったいない大作戦	牛乳		コールスローサラダ りんご缶	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ しめじ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン りんご	620kcal 17.3g
16木	二色そぼろ丼 もったいない大作戦	牛乳		小松菜とじゃこいため 具たくさんのみそ汁	とりにく みそ たまご じゃこ あぶらあげ とうふ にぼし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ しいたけ こまつな にんじん もやし えのきだけ	605kcal 24.8g
	セサミトースト もったいない大作戦	牛乳	○	チキンビーンズ 野菜のピクルス	だいず とりにく ぎゅうにゅう	パン バター さとう ごま じゃがいも あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん きゅうり みかん	647kcal 22.3g
20月	秋月ごはん 八王子城御膳	牛乳		石垣揚げ 即席漬け 八王汁	ちくわ あぶらあげ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ くり さとう こむぎこ でんぶん ごま あぶら ごまあぶら さつまいも	にんじん きゅうり キャベツ だいこん しいたけ かぶ こまつな ちんげんさい ながねぎ しょうが	627kcal 21.9g
	ごはん 旬:さば	牛乳		さばのみそ煮 変わりきんぴら 沢煮椀	さば みそ とりにく ぶたにく けずりぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さとう スパゲティ あぶら ごま しらたき でんぶん	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん だいこん しいたけ こまつな	661kcal 22.9g
22水	八王子 ラーメン	牛乳		棒餃子 豆黒糖	ぶたにく けずりぶし にぼし うすらたまご だいず ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら はるさめ でんぶん ぎょうざのかわ さとう	たけのこ にんにく しょうが コーン きくらげ もやし こまつな たまねぎ にはくさい	645kcal 29.3g
	大山おこわ 100年フード(鳥取県)	牛乳		あじのネギ塩焼き 彩り和え 呉汁	とりにく あごちくわ みそ あぶらあげ あじ だいず かつおぶし ぶたにく とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも こんにやく	にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん しょうが にんにく ながねぎ こまつな コーン もやし だいこん たまねぎ	625kcal 27.9g
27月	ごはん 図書コラボ	牛乳		おとうふたっぷりマーボー おとうふ入りわかめスープ 3色ナムル	とうふ ぶたにく みそ とりにく わかめ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	ながねぎ にんじん いら しょうが にんにく たまねぎ しいたけ コーン こまつな もやし	607kcal 24.7g
	大豆のドライカレー 旬:パッションフルーツ	牛乳		じゃこサラダ ヨーグルトのパッション フルーツソース	だいず ぶたにく じゃこ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ バター さとう コーンスターチ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが レーズン キャベツ パッションフルーツ	645kcal 23.8g
29水	ごはん 旬:さんま	牛乳		さんまのかば焼き キャベツのしょうが風味 みそけんちん	さんま こんぶ かつおぶし あぶらあげ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも こんにやく	しょうが キャベツ にんじん ごぼう だいこん こまつな ながねぎ しめじ	676kcal 22.1g
	ミルクパン	牛乳		焼きコロッケ 大根ごまサラダ 白いんげん豆のスープ	ぶたにく ツナ わかめ しろういんげんまめ とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	パン じゃがいも オリーブ油 パンこ さとう あぶら ごま ごまあぶら でんぶん	たまねぎ だいこん きゅうり はくさい にんじん コーン	602kcal 22.4g
31金	根菜ピラフ ハロウィン	牛乳		コーンサラダ 野菜スープ スイートパンプキン	とりにく けずりぶし なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも さつまいも バター	ごぼう れんこん にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな コーン えのきだけ はくさい かぼちゃ	607kcal 16.9g