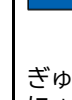
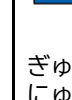
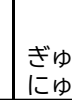
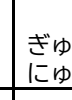
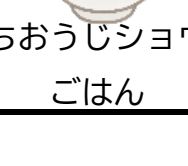
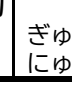


ひ 日 曜日	献立名			主な材料名			栄養価
	しゅしょく	のみ もの	しゅさい、ふくさい など	おもに からだをつくる ものになる食品	おもに エネルギーのもと になる食品	おもにからだの ちょうしをととのえる ものになる食品	エネルギー kcal たんぱくしゅ g
8月							
28 木	 ごはん	 ぎゅうにゅう	ゆうやけこやけやし ぐだくさんみそしる いんげんのごまあえ	メルルーサ、 とりにく、 あぶらあげ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、卵なしマヨネーズ、 ごま、じゃがいも、 さとう	にんじん、たまねぎ、 だいこん、こまつな、 しめじ、 さやいんげん、 もやし	605 kcal 27.3 g
29 金	 ミルクパン	 りんご	ポテトグラタン エービーシースープ きゅうりのフレンチドレッシング 8/31は野菜の日！ 野菜たっぷりの献立です	とりにく、 ぎゅうにゅう、 チーズ、ベーコン	みるくパン、 じゃがいも、 あぶら、こむぎこ、 バター、マカロニ、 さとう	たまねぎ、 グリーンピース、 にんじん、キャベツ、 きゅうり、 りんごジュース	621 kcal 17.5 g
9月							
1 月	 チキンカレー	 ぎゅうにゅう	さんしょくピクルス わかめスープ 9/1は防災の日！ アルファ化米を食べます	とりにく、わかめ、 とうふ、 ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、 あぶら、こむぎこ、 バター、さとう、 ごま	にんにく、しょうが、 たまねぎ、りんご、 にんじん、 グリーンピース、 だいこん、きゅうり、 えのき、ながねぎ、 コーン	620 kcal 18.4 g
2 火	 ごはん	 ぎゅうにゅう	さごちのこうみやき こんさいごまじる いろうどりあえ	さごち、とりにく、 みそ、 あぶらあげ、 かつおぶし、 ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、 あぶら、 じゃがいも、ごま	しょうが、にんにく、 ながねぎ、ごぼう、 だいこん、にんじん、 こまつな、もやし、 しめじ	635 kcal 27.7 g
3 水	 きりぼしビビンバ	 ぎゅうにゅう	たまごスープ さかなナッツ	ぶたにく、とりにく、 たまご、とうふ、 いりこ、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、 ごまあぶら、ごま、 でんぱん、 アーモンド、さとう	にんにく、しょうが、 きりぼしだいこん、 もやし、こまつな、 たまねぎ、えのき、 コーン、にんじん、 ばんのうねぎ	664 kcal 27 g
4 木	 ごはん	 ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやしき じゃがいものおかかバター かぶのスープ	ぶたにく、 かつおぶし、 とりにく、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、 さとう、でんぱん、 じゃがいも、バター	たまねぎ、しょうが、 にんにく、かぶ、 ばんのうねぎ、 にんじん、キャベツ	622 kcal 23.8 g
5 金	 ごもくおこわ	 ぎゅうにゅう	あつあげのチーズでんがく わかめのにんにくいため とんじる 9/8は桑の日！ 桑の葉粉がたっぷりの 特別なあげパンです	とりにく、ひじき、 なまあげ、みそ、 チーズ、わかめ、 ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、 さとう、あぶら、 ごまあぶら、ごま、 じゃがいも、 こんにゃく	にんじん、えだまめ、 しいたけ、ごぼう、 ながねぎ、しょうが、 にんにく、だいこん	640 kcal 26.3 g
9 火	 そうとあげパン	 ぎゅうにゅう	まめとやさいのスープに ナッツサラダ くだもの（バレンシアオレンジ） 桑都・八王子 ふる給食ど	きなこと、ウィンナー、 とりにく、 しろいんげんまめ、 ぎゅうにゅう	くわのはパン、 さとう、あぶら、 じゃがいも、 アーモンド	たまねぎ、にんじん、 コーン、くわのは さやいんげん、 にんにく、パセリ、 きゅうり、キャベツ、 くだもの（バレンシア オレンジ予定）	626 kcal 22.2 g
10 水	 ごこくごはん	 ぎゅうにゅう	あじのからみやき ごもくにまめ さつまいものみそしる	あじ、だいず、 とりにく、 あぶらあげ、 みそ、こんが ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、 むぎ、あかごめ、 ごま、さとう、 ごまあぶら、 あぶら、 さつまいも	にんにく、ながねぎ、 にんじん、ごぼう、 さやいんげん、 だいこん、たまねぎ、 しめじ、 ばんのうねぎ	638 kcal 26.6 g
11 木	 チリコンカンライス	 ぎゅうにゅう	八王子恩方地区の ブルーベリー かりかりじゃこサラダ おながたのブルーベリーヨーグルト	きんときまめ、 ぶたにく、 じゃこ、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、 コーンスターチ、 さとう、 ごまあぶら、ごま、 でんぱん	にんにく、たまねぎ、 セロリ、にんじん、 キャベツ、コーン、 ブルーベリー	626 kcal 22.9 g

献立の材料は、入荷等により変更、取消をする場合があります。（特にくだもの） お子さんの食べたことのない食材は、必ず事前にご自宅でお試ください。							
使用予定のくだもの：バレンシアオレンジ、みかんなどの柑橘類、 （入荷次第でぶどう、プルーンなども使用する可能性もあります。）							
ひ 日 曜日	献立名			主な材料名			栄養価
	しゅしょく	のみ もの	しゅさい、ふくさい など	おもに からだをつくる ものになる食品	おもに エネルギーのもと になる食品	おもにからだの ちょうしをととのえる ものになる食品	エネルギー kcal たんぱくしゅ g
12 金	 ごはん	 ぎゅうにゅう	ホキのごまがらめ くきわかめのきんぴら かきたまじる	ほき、くきわかめ、 とりにく、たまご、 じゃこ、とうふ、 ぎゅうにゅう	こめ、じょうしんこ、 あぶら、さとう、 ごま、あぶら、 でんぱん	しょうが、ごぼう、 にんじん、たまねぎ、 えのき、こまつな	629 kcal 26.9 g
16 火	 ごはん	 ぎゅうにゅう	いかのこうみいため じゃこいりおひたし ごじる	いか、あぶらあげ、 じゃこ、かつおぶし、 だいず、とりにく、 なまあげ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、 あぶらごま、 じゃがいも、 こんにゃく	ながねぎ、にんにく、 しょうが、はくさい、 こまつな、にんじん、 もやし、だいこん	627 kcal 31.9 g
17 水	 ジャージャーめん	 ぎゅうにゅう	八王子産の冬瓜をつかいます ポップビーンズ はちおうじさんとうがんとたまごのスープ	ぶたにく、みそ、 だいず、あおのり、 とりにく、たまご、 ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん、 あぶら、さとう、 ごま、あぶら、 ごま、でんぱん	にんにく、しょうが、 たまねぎ、ながねぎ、 にんじん、しいたけ、 もやし、コーン、 とうがん	635 kcal 27.2 g
18 木	 コーンピラフ	 ぎゅうにゅう	バーベキュードチキン パイザヌスープ くだもの（みかん）	ベーコン、 とりにく、 ウィンナー、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、 オリーブゆ、 さとう、 じゃがいも	コーン、にんじん、 たまねぎ、にんにく、 しょうが、キャベツ、 パセリ、 くだもの（みかん予 定）	625 kcal 22.6 g
19 金	 にしよくどん	 ぎゅうにゅう	もやしとにんじんのあえもの こまつなじる	とりにく、たまご、 とうふ、 あぶらあげ、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、 あぶら、 ごまあぶら、 ごま、でんぱん	しょうが、たまねぎ、 さやいんげん、 もやし、にんじん、 えのきたけ、 こまつな	610 kcal 24.5 g
22 月	 あきナスのスパゲティ ミートソース	 ぎゅうにゅう	旬の食材：秋なす キャベツとベーコンのスープ ヨーグルトケーキ	ぶたにく、 ベーコン、 たまご、 ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	スパゲティ、 オリーブゆ、 あぶら、さとう、 こむぎこ	たまねぎ、にんじん、 セロリ、にんにく、 トマト、なす、 キャベツ、 おうとうかん	698 kcal 23.4 g
24 水	 ごはん	 ぎゅうにゅう	さばのおろしソース ひじきのいために にらたまみそしる	さば、ひじき、 あぶらあげ、 たまご、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、 さとう、でんぱん、 こんにゃく	だいこん、しいたけ、 にんじん、たまねぎ、 にら、えのき	670 kcal 25.7 g
25 木	 かつめし	 ぎゅうにゅう	100年フード：かつめし （兵庫県） あおなととうふのすましじる くだもの（みかん）	ぶたにく、わかめ、 とうふ、 ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、 パンこ、あぶら、 さとう	キャベツ、こまつな、 えのきたけ、 ながねぎ、にんじん、 くだもの（みかん予 定）	656 kcal 24.6 g
26 金	 ごはん	 ぎゅうにゅう	マーボーどうふ あおなのごまあえ やさいスープ 中学生のかがえた バランスこんだて	とうふ、ぶたにく、 みそ、とりにく、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、 さとう、でんぱん、 ごまあぶら、ごま	ながねぎ、にんじん、 にら、しょうが、 にんにく、しいたけ、 こまつな、もやし、 たまねぎ、キャベツ	607 kcal 23.5 g
29 月	 スタミナどん	 ぎゅうにゅう	ちゅうかふうコーンスープ だいこんのふうみづけ	ぶたにく、とりにく、 たまご、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、 さとう、ごま、 ごまあぶら、 でんぱん	にんにく、しょうが、 にんじん、にら、 もやし、たまねぎ、 えのきたけ、コーン、 ながねぎ、しいたけ、 だいこん	604 kcal 23.7 g
30 火	 はちおうじショウガ ごはん	 ぎゅうにゅう	ししやものいそべやし しおにくじゃが キャベツとあぶらあげのごまあえ 江戸東京野菜に 登録されている 「八王子ショウガ」 をつかいます	ししやも、 あおのり、 とりにく、 あぶらあげ、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、 じゃがいも、 こんにゃく、 さとう、ごま	はちおうじしょうが、 たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、 キャベツ、もやし	624 kcal 22.8 g