



ひ	ようび	しゅしょく	ぎょうにゅう	おかず	ちやにくになる 赤のなかま	かつやちからになる 黄のなかま	からだのちゅうしをとどのえる 緑のなかま	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
26	水	はちっごワクワク給食 チキンカレーライス		フレンチサラダ オレンジポンチ	とりにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう	たまねぎ にんじん にんにく ねしょうが グリーンピース りんご キャベツ きゅうり コーン フルーツミックス みかんジュース	651
								16.8
27	木	はちっごワクワク給食 八王子ラーメン		うずらたまごのカレーに フライドポテト	ぶたにく けずりぶし にぼし うずらのたまご あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	たけのこ にんにく ねしょうが コーン きくらげ もやし こまつな たまねぎ	603
								21.4
28	金	はちっごワクワク給食 ごはん		はっほうさい コーンスープ いりこのごまがらめ	ぶたにく いか とりにく うずらのたまご いりこ ぎゅうにゅう けずりぶし	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう ごま	にんじん はくさい もやし たけのこ チンゲツァイ きくらげ ねしょうが にんにく たまねぎ コーン クリームコーン	600
								25.6
31	月	はちっごワクワク給食 スパゲティミートソース		キャベツとコーンのスープ くだもの(おうとうかん)	ぶたにく チーズ ベーコン けずりぶし ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブあぶら あぶら	たまねぎ にんじん セロリー にんにく トマト キャベツ コーン パセリ おうとうかん	654
								23.8
1	火	ゆかりごはん		やさししゃも じゃがいものどぼろに ピリカラキャベツ くだもの(冷凍ポンカン)	ししゃも とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ゆかりこ たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし みかん	615
								22.8
2	水	ぶたキムチどん		ツナポテトぎょうざ わかめスープ	ぶたにく ツナ わかめ とうふけずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら じゃがいも ぎょうざのかわ ごま	にんにく はくさい ねしょうが たまねぎ にら もやし ほししいたけ コーン ながねぎ	622
								20.5
3	木	ごはん		あじのネギしおやき とんじる じゃこキャベツ	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ にぼし ちりめんじゃこ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら ごま じゃがいも あぶら	ねしょうが にんにくながねぎ だいこん にんじん ごぼう キャベツ	604
								28.2
4	金	森の日 森都あげパン		ウインナーとやさいのスープに アーモンドサラダ	きなこと とりにく ウインナー けずりぶし ぎゅうにゅう	さとう じゃがいも あぶら アーモンド	にんじん たまねぎ はくさい パセリ ねしょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	606
								21.0
7	月	スタミナどん		たまごのちゅうかスープ のりしおポテト	ぶたにく とりにく たまご けずりぶし あおのり ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん じゃがいも	にんにく ねしょうが にら にんじん もやし たまねぎ えのきだけ ながねぎ こまつな きくらげ コーン	603
								22.0
8	火	ジャージャーめん		旬:とうがんのスープ こくとうナッツ	ぶたにく みそ たまご けずりぶし 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 アーモンド くらざとう	にんにく ねしょうが ながねぎ たまねぎ ほししいたけ もやし きゅうり えのきだけ とうがん	631
								25.2
9	水	むぎごはん		さばのしおやき みそじる やさいのおひたし	さば わかめ とうふ みそ にぼし あぶらあげ かつおぶし ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	にんじん だいこん ながねぎ キャベツ こまつな	640
								26.0
10	木	ごはん		なまあげのみぞいため たまごスープ くきわかめののんにくいため くだもの(冷凍ポンカン)	ぶたにく なまあげ みそ とりにく たまご けずりぶし くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぶん ごま	キャベツ にんじん たけのこ ながねぎ きくらげ たまねぎ えのきだけ コーン にんにく みかん	600
								22.5
11	金	はいがパン		きんときまめのポークシチュー わかめサラダ	きんときまめ ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ バター ごま ごまあぶら	りんご レモン にんにく にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし きゅうり コーン	623
								23.4
14	月	ごはん		しろみざかなのみぞマヨネーズやき ごもくきんぴら けんちんじる	ホキ みそ さつまあげ ぶたにく とうふ あぶらあげ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ さとう ごま こんにゃく あぶら ごまあぶら さといも こんにゃく	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん だいこん ながねぎ	600
								25.6
15	火	メキシカンライス		しろいんげんまめのスープ ツナサラダ	ぶたにく ウインナー ベーコン しろいんげんまめ けずりぶし ツナ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース はくさい にんにく パセリ キャベツ	606
								21.3
16	水	まめひじきごはん		うずらのにたまご きりほしだいこんとツナのいために さといもとえのきのみそじる	だいす ひじき とりにく みそ うずらのたまご ツナ 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 ごまあぶら ごま さといも	こまつな にんじん ほししいたけ さやいんげん きりほしだいこん たまねぎ えのきだけ	601
								23.5
17	木	ハヤシライス		フレンチサラダ くだもの(りんごかん)	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく ねしょうが キャベツ きゅうり コーン りんご	644
								16.9
18	金	100年フード (三重県) ごはん		とんてき スタミナキャベツ みそじる くだもの(冷凍ポンカン)	ぶたにく あぶらあげ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく キャベツ にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな みかん	678
								25.7
24	木	ロールパン		旬:秋ナスととうふのグラタン ジュリエンスープ フルーツヨーグルト	とうふ ぶたにく なまクリーム チーズ ベーコン けずりぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ パター	なす たまねぎ しめじ にんじん キャベツ フルーツミックス	605
								24.3
25	金	中秋の名月 ごはん		さごちのみそやき おつきみだんごじる やさいのおかかあえ	さごち あかみそ あぶらあげ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら しょうしんこ しらたまこ さといも	にんにく ながねぎ にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ こまつな もやし	651
								26.8
28	月	八王子 ショウガごはん		いかのかおりやき ごもくにまめ さつまいものみそじる	あぶらあげ のり いか だいす とりにく こんぶ とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら こんにゃく あぶら さとう さつまいも	はちおうじショウガ にんにく こねぎにんじん れんこん ごぼう たまねぎ こまつな	635
								29.8
29	火	スパゲティミートソース		カラフルサラダ 恵方のブルーベリーヨーグルト	ぶたにく チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブあぶら あぶら さとう	たまねぎ にんじん セロリー にんにく トマト キャベツ きゅうり レモン コーン ブルーベリー	647
								24.1
30	水	中学生バランス献立 ごはん		ヤンニョムチキン チョレギサラダ コンソメスープ	とりにく わかめ ベーコン けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぶん はちみつ さとう あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも	ねしょうが にんにく きゅうり キャベツ えだまめ にんじん たまねぎ	662
								22.4