



日・曜日	こんだてめい		おもなざいりょうめい				ちゅうがくねん エネルギー たんぱく質
	主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	からだの調子を整えるもの(緑)	
1金	行事献立 端午の節句 ごはん	MILK	つくね焼き たけのこのきんぴら 端午のすまし汁 みしょうかん	とりにく たまご ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ こんが けずりぶし	こめ パンこ あぶら さとう でんぱん ごま ごま あぶら	ながねぎ しょうが 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 こまつな みしょうかん	613kcal 24.9g
7木	むぎ 麦ごはん	MILK	ししゃもの七味焼き 新じゃがの煮物 きつねの炒め物 清見オレンジ	ししゃも さつまあげ くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん ごぼう きよみオレンジ	606kcal 21g
8金	旬の食材 アスパラガス ミルクパン	MILK	グリーンアスパラとポテトのグラタン 野菜スープ オレンジポンチ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ ベーコン けずりぶし	ミルクパン じゃがいも あぶら ら こむぎこ パター	たまねぎ グリーンアスパラ はくさい にんじん コーン フルーツミックスかん みかんジュース	644kcal 22.8g
11月	ごはん じゃこふりかけ	MILK	さばのごまみそ煮 野菜と油揚げの煮びたし ゆばのすまし汁	ちりめんじゃこ ワカメ さば みそ あぶらあげ ゆば こんが けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう	しょうが キャベツ もやし にんじん ほうれんそう ねぎ	683kcal 27.3g
12火	ビビンバ	MILK	ポップビーンズ ワンタンスープ	ぶたにく だいず あおのり けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぱん あげあぶら ワンタンのかわ	にんにく しょうが きりぼしだいこん にんじん もやし こまつな ねぎ しいたけ	629kcal 23.1g
13水	100年フード 北海道帯広市 豚丼	MILK	香りキャベツ 具だくさんみそ汁	ぶたにく あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぱん じゃがいも	しょうが キャベツ ごぼう にんじん だいこん たまねぎ こまつな ねぎ	657kcal 23.3g
14木	八王子 ラーメン	MILK	うずら卵のからめ煮 ポテトの包み揚げ デコポン	ぶたにく けずりぶし にぼし うずらのたまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも ぎょうざのかわ	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 デコポン	635kcal 23.4g
15金	旬の食材 グリンピース グリンピース ごはん	MILK	たこやきふうがんも ごま和え 真汁	がんもどき かつおぶし あおのり だいず ぶたにく とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ こめつがむぎ さとう ごま じゃがいも こんにやく あぶら	グリンピース こまつな にんじん もやし しめじ だいこん ねぎ	612kcal 24.5g
18月	海外友好姉妹都市 台湾 高雄市 ルーローハン	MILK	タンファータン フルーツヨーグルト	ぶたにく とりにく たまご けずりぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぱん ごまあぶら	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンツァイ にんじん こまつな フルーツミックスかん	633kcal 25.1g
19火	しっかり食べよう野菜350 豆入り ドライカレー	MILK	野菜とジャコのサラダ 黄桃缶	ぶたにく だいず ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ パター ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが きゅうり もやし コーン おうとうかん	645kcal 22.8g
20水	ごはん	MILK	マーボー豆腐 たまごわかめのスープ 豆黒糖	とうふ ぶたにく みそ たまご とりにく ワカメ けずりぶし いりだいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら くろざとう	ねぎ にんじん いら しょうが にんにく たまねぎ	690kcal 28g
21木	旬の食材 八王子産春だいにん はち大根 おろしスパゲティ	MILK	じゃがいもと豆のポタージュ わかめコーンサラダ りんごジュース	ツナ きざみのり しろいんげんまめ ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム ワカメ	スパゲティ あぶら さとう じゃがいも バター ごまあぶら	えのきたけ だいこん たまねぎ キャベツ コーン もやし にんじん りんごジュース	654kcal 21.4g
22金	運動会 応援こんだて 味噌カツ丼	MILK	きのこスープ スタミナきゅうり	とりにく たまご みそ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ さとう ごま ごまあぶら	キャベツ にんじん ねぎ しいたけ しめじ えのきたけ きゅうり にんにく	674kcal 25.8g
26火	五目うま煮丼	MILK	こざかなと大豆のごまがらめ 春雨スープ	とうふ いか えび ぶたにく うずらのたまご いりこ いりだいず けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぱん ごま さとう はるさめ グラニューとう	にんじん はくさい ねぎ たけのこ さやいんげん しいたけ にんにく しょうが たまねぎ きくらげ こまつな	641kcal 26.6g
27水	有機野菜 ズッキーニ セサミトースト	MILK	有機ズッキーニのビーンズシチュー カリカリじゃこサラダ	きんときまめ ベーコン とりにく チーズ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	しょくパン パター さとう ごま じゃがいも あぶら こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム ズッキーニ トマト コーン キャベツ	636kcal 23.1g
28木	旬の食材 そらまめ ゆかりごはん	MILK	竹輪のマヨネーズ焼き 小松菜汁 ゆでそらまめ 冷凍ぼんかん	ちくわ かつおぶし あおのり とりにく とうふ あぶらあげ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま マヨネーズ でんぱん	ゆかりこ にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな そらまめ ぼんかん	613kcal 24.2g
29金	旬の食材 かつお ごはん	MILK	かつおの竜田揚げ じゃこと野菜のにんにく風味 かきたま汁	かつお ちりめんじゃこ とりにく たまご とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぱん あぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんじん キャベツ もやし にんにく たまねぎ こまつな	612kcal 32.4g

※材料などの都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。