

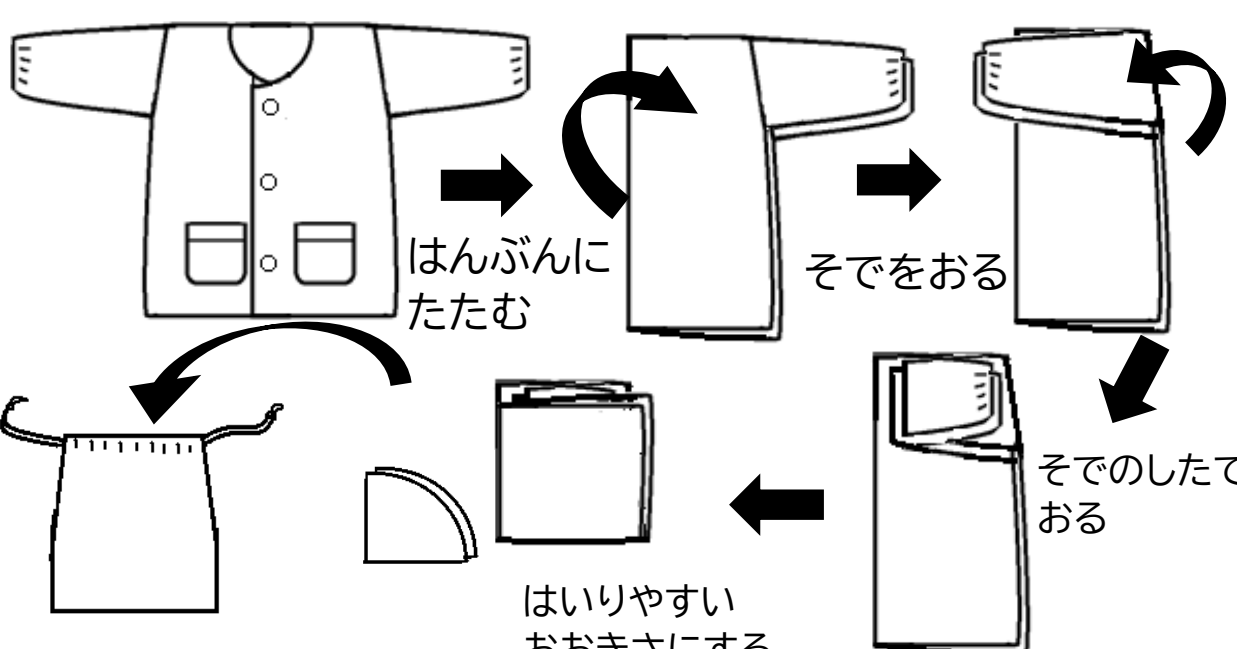
| ひ<br>日<br>ようび<br>曜日 | こんだてめい<br>献立名         |         |                                | おも　ざいりょうめい<br>主な材料名          |                                            |                                                            | エネルギー<br>Kcal<br>タンパク質<br>g |
|---------------------|-----------------------|---------|--------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|                     | しゅしよく<br>主食           | 飲み<br>物 | しゅさい　ふくさい<br>主菜　副菜など           | ち　にく<br>血や肉になるもの<br>あか       | ねつ　ちから<br>熱や力になるもの<br>きいろ                  | からだ　ちようし　とどの<br>身体の調子を整えるもの<br>みどり                         |                             |
| 9水                  | わかめごはん                | 牛乳      | あつや　やさしい　あ<br>厚焼きたまご　野菜のおかか和え  | わかめ　たまご　とりにく<br>じゃこ　かつおぶし    | こめ　ごま　さとう                                  | ながねぎ　にら　しいたけ                                               | 619kcal                     |
|                     |                       |         | じゃがいものみそ汁　湘南ゴールド               | あぶらあげ　みそ<br>けずりぶし　ぎゅうにゅう     | あぶら　じゃがいも                                  | キャベツ　もやし　にんじん<br>だいこん　たまねぎ                                 | 24.4g                       |
| 10木                 | やきとりどん                | 牛乳      | ごまあえ　かきたま汁                     | とりにく　たまご　わかめ<br>けずりぶし　ぎゅうにゅう | こめ　あぶら　さとう<br>でんぷん　ごま                      | しょうが　ながねぎ　はくさい<br>もやし　にんじん　たまねぎ<br>えのきたけ　こまつな              | 600kcal                     |
|                     |                       |         |                                |                              |                                            |                                                            | 24.9g                       |
| 11金                 | せきはん<br>お赤飯           | 牛乳      | まつかぜや　いわ　じる<br>松風焼き　お祝いすまし汁    | あずき　とうふ　とりにく<br>たまご　みそ　あぶらあげ | こめ　もちごめ　パンこ<br>さとう　ごま　あぶら                  | ながねぎ　こまつな　しめじ<br>にんじん　だいこん                                 | 600kcal                     |
|                     | にゅうがくしんきゅう<br>入学・進級祝い |         | こまつな　あぶらあ　に<br>小松菜と油揚げの煮びたし    | かまぼこ　わかめ　こんぶ<br>けずりぶし　ぎゅうにゅう |                                            | えのきたけ                                                      | 25.2g                       |
| 14月                 | ビビンバ                  | 牛乳      | しん<br>新たまねぎのスープ　ポップビーンズ        | ぶたにく　とりにく<br>わかめ　けずりぶし       | こめ　さとう　ごまあぶら<br>ごま　でんぷん　あぶら                | にんにく　しょうが　だいこん<br>にんじん　もやし　こまつな<br>たまねぎ                    | 631kcal                     |
|                     | しゅんしん<br>旬：新たまねぎ      |         |                                | だいず　あおのり<br>ぎゅうにゅう           |                                            |                                                            | 22g                         |
| 15火                 | ごはん                   | 牛乳      | しおや　じる<br>さばの塩焼き　けんちん汁         | さば　とうふ　けずりぶし<br>ひじき　さつまあげ    | こめ　あぶら　じゃがいも<br>こんにゃく　さとう                  | ごぼう　にんじん　だいこん<br>しめじ　ながねぎ　しいたけ                             | 626kcal                     |
|                     |                       |         | ひじきの炒め煮                        | ぎゅうにゅう                       |                                            |                                                            | 22.6g                       |
| 16水                 | カレーライス                | 牛乳      | わかめサラダ　りんごヨーグルト                | ぶたにく　わかめ　ツナ<br>ヨーグルト　ぎゅうにゅう  | こめ　じゃがいも　あぶら<br>こむぎこ　バター　さとう<br>ごま　ごまあぶら   | たまねぎ　にんじん　にんにく<br>しょうが　グリーンピース<br>きゅうり　キャベツ　りんご            | 688kcal                     |
|                     |                       |         |                                |                              |                                            |                                                            | 20.2g                       |
| 17木                 | こくとう<br>黒糖パン          | 牛乳      | ポテトグラタン　野菜スープ                  | とりにく　ぎゅうにゅう<br>チーズ　とりにく      | パン　じゃがいも　あぶら<br>こむぎこ　バター                   | たまねぎ　グリーンピース<br>キャベツ　えのきたけ<br>にんじん　パセリ                     | 627kcal                     |
|                     |                       |         | みかんかん                          | けずりぶし　ぎゅうにゅう                 |                                            |                                                            | 23.8g                       |
| 18金                 | たけのこごはん               | 牛乳      | しろみぎかな　や<br>白身魚のごまみそ焼き　じゃこキャベツ | とりにく　あぶらあげ<br>さけ　みそ　とりにく     | こめ　さとう　ごま　あぶら<br>じゃがいも　こんにゃく<br>でんぷん　ごまあぶら | たけのこ　しょうが　ながねぎ<br>たまねぎ　にんじん<br>さやいんげん　キャベツ                 | 640kcal                     |
|                     | しゅん<br>旬：たけのこ         |         | じゃがいものそぼろ煮                     | じゃこ　ぎゅうにゅう                   |                                            |                                                            | 31.9g                       |
| 21月                 | ごはん                   | 牛乳      | メルルーサのごまがらめ                    | メルルーサ　だいず　みそ<br>ぶたにく　あぶらあげ   | こめ　でんぷん　あぶら<br>ごま　さとう　じゃがいも<br>こんにゃく       | しょうが　にんじん　だいこん<br>ながねぎ　もやし　こまつな                            | 635kcal                     |
|                     |                       |         | ごじる　呉汁　もやしのからしあえ               | けずりぶし　ぎゅうにゅう                 |                                            |                                                            | 26.9g                       |
| 22火                 | チキンライス                | 牛乳      | こうそう　こや<br>あじの香草パン粉焼き          | とりにく　まあじ<br>とりにく　けずりぶし       | こめ　オリーブゆ　あぶら<br>パンこ　じゃがいも                  | にんじん　たまねぎ　コーン<br>にんにく　パセリ<br>キャベツ　りんご                      | 600kcal                     |
|                     |                       |         | やさしい　野菜スープ　りんごかん               | ぎゅうにゅう                       |                                            |                                                            | 25.5g                       |
| 23水                 | ごはん                   | 牛乳      | どうふ<br>マーボー豆腐　ビーフンスープ          | どうふ　ぶたにく　みそ<br>とりにく　けずりぶし    | こめ　あぶら　さとう<br>でんぷん　ごまあぶら<br>ビーフン　ごま        | ながねぎ　にんじん　にら<br>しょうが　にんにく　はくさい<br>たまねぎ　きくらげ                | 635kcal                     |
|                     |                       |         | だいず<br>大豆といりこのごまがらめ            | だいず　いりこ<br>ぎゅうにゅう            |                                            |                                                            | 27.3g                       |
| 24木                 | かてめし                  | 牛乳      | そうと　づ<br>桑都やき　ピリリ漬け            | とりにく　あぶらあげ<br>ほき　ぶたにく　とうふ    | こめ　あぶら　マヨネーズ<br>さとう　ごまあぶら<br>ごま　じゃがいも      | しょうが　にんじん　しめじ<br>さやいんげん　だいこん<br>キャベツ　ごぼう　しいたけ<br>こまつな　ながねぎ | 610kcal                     |
|                     | ねん<br>100年フード         |         | はっちくんのみそ汁                      | みそ　けずりぶし<br>ぎゅうにゅう           |                                            |                                                            | 27.8g                       |
| 25金                 | はちおうじ<br>八王子ナポリタン     | 牛乳      | クリームスープ                        | ウインナー　みそ　ハム<br>なまクリーム　あおのり   | スパゲティ　オリーブゆ<br>さとう　あぶら　こむぎこ<br>バター　じゃがいも   | にんにく　たまねぎ　ピーマン<br>にんじん　キャベツ　コーン<br>ほうれんそう                  | 669kcal                     |
|                     | はちナポ                  |         | あおのりポテト　果物(はるみ)                | ぎゅうにゅう                       |                                            |                                                            | 21.7g                       |
| 28月                 | ミルクパン                 | 牛乳      | チキンビーンズ                        | だいず　とりにく　じゃこ<br>ぎゅうにゅう       | パン　じゃがいも　あぶら<br>さとう　こむぎこ<br>バター　ごま         | にんじん　たまねぎ<br>グリーンピース　だいこん<br>きゅうり                          | 612kcal                     |
|                     |                       |         | だいこん　きよみ<br>大根サラダ　清見オレンジ       |                              |                                            |                                                            | 23.3g                       |
| 30水                 | ごはん                   | 牛乳      | あ　とんじる<br>ししゃものから揚げ　豚汁         | ししゃも　ぶたにく<br>とうふ　あぶらあげ　みそ    | こめ　でんぷん　じゃがいも<br>こんにゃく　あぶら　さとう<br>ごまあぶら　ごま | だいこん　にんじん　ごぼう<br>ながねぎ　キャベツ　もやし                             | 604kcal                     |
|                     |                       |         | やさしい　じょうゆ<br>ボイル野菜のごま醤油        | にぼし　ぎゅうにゅう                   |                                            |                                                            | 21.4g                       |

こんだてつこう　へんこう　ばあい　りょうしょう　くだもの　しゅん　けい　で　ふとじ　はちおうはん　つか　よてい  
※献立は都合により、変更する場合がありますので、ご了承ください。果物は、旬のかんきつ系が出ます。★太字は八王子産を使う予定です。(中学量)

は　く　い

かた

はみでた  
そでもおる



【白衣のきれいなたたみ方】

しゅん　しよくさい  
旬の食材



竹のこども  
なので  
たけのこ  
といえます

みずみずしく  
からみが  
すくない  
です

たけのこ

グリーンピース

ほのかに甘みがあります

しんきゅう　にゅうがく  
ご進級・ご入学おめでとうございます。

こんねんど　ねが  
今年度もよろしくお願いします☆