

日 曜日	こんだてめい 献立名			おも ざいりょうめい 主な材料名			エネルギー Kcal タンパク質 g
	しゅしよく 主食	飲み物	しゅさい ふくさい 主菜 副菜など	ちにく 血や肉になるもの あか	ねつ ちから 熱や力になるもの きいろ	からだ ちょうしととの 身体の調子を整えるもの みどり	
2月	ごはん	牛乳	あじのねぎ塩焼き 豚汁	あじ ぶたにく とうふ にぼし みそ じゃこ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら ごま じゃがいも こんにやく あぶら さとう	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	606kcal 26.8g
	しゅん 旬：あじ		こまつな 小松菜とじゃこいため 果物				
3火	ビビンバ	牛乳	はちおうじさん 八王子産たまねぎのスープ	ぶたにく ハム けずりぶし いりこ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら ごま あぶら アーモンド	にんにく しょうが だいこん にんじん もやし こまつな たまねぎ パセリ	613kcal 22.3g
			ナッツといりこのごまがらめ				
4水	ゆかりごはん	牛乳	いかの七味焼き	いか とりにく あぶらあげ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ スパゲティ さとう こんにやく あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	ゆかり にんにく ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん はくさい しめじ こまつな	600kcal 27.6g
	はくち けんこう 歯と口の健康		いなかじる 変わりきんぴら 田舎汁				
5木	メキシカンライス	牛乳	ポテトカルボナーラ	ぶたにく ハム なまクリーム チーズ しろいんげんまめ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ オリーブゆ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース にんにく キャベツ パセリ	617kcal 18.8g
			しろ まめ 白いんげん豆のスープ				
6金	きなこあげパン	牛乳	ウインナーポトフ	きなことりにく ウインナー けずりぶし わかめ ツナ ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん しょうが にんにく きゅうり もやし コーン	603kcal 21.7g
			わかめとツナのサラダ 果物				
9月	ごはん	牛乳	ゆのす香るねぎ塩チキン	とりにく だいず こんが あぶらあげ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら ごま でんぱん こんにやく さとう	ゆず しょうが にんにく ながねぎ にんじん れんこん だいこん たまねぎ えのきたけ こまつな	620kcal 25.7g
	ねん 100年フード		ごもくにまめ じる 五目煮豆 こまつな汁				
10火	にしよくどん 二色丼	牛乳	とうふ 豆腐とじゃがいものみそ汁	とりにく たまご とうふ わかめ みそ にぼし じゃこ 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 たまねぎ しいたけ えのきたけ キャベツ もやし にんじん	607kcal 26.1g
			やさい ひた 野菜のお浸し				
11水	とりごぼうごはん	牛乳	いそべや じる ししゃもの磯辺焼き すまし汁	とりにく あぶらあげ ししゃも あおのり とりにく かまぼこ けずりぶし かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	うめ にんじん さやいんげん だいこん こまつな ながねぎ えのきたけ キャベツ ごぼう	600kcal 25.6g
	にゅうばい 入梅		うめ 梅おかかキャベツ 果物				
12木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 春雨スープ	とうふ ぶたにく みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぱん はるさめ ごま	にんじん ながねぎ なら しょうが にんにく たけのこ きくらげ こまつな きゅうり	600kcal 21.3g
			スタミナきゅうり				
13金	はちおうじさん 八王子産ズッキーニ のカレーライス	牛乳	きのことたまごのスープ	とりにく とりにく たまご けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター でんぱん	たまねぎ にんじん ズッキーニ にんにく しょうが きくらげ しめじ えのきたけ りんご	659kcal 19.8g
			りんごかん				
16月	やきとり丼	牛乳	かきたま汁	とりにく きざみのり たまご とうふ けずりぶし くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぱん ごま ごまあぶら	しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ こまつな	603kcal 23.6g
			くきわかめの生姜炒め				
17火	ごはん	牛乳	さごちの香り焼き	さごち とりにく ちくわ わかめ あぶらあげ とうふ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら じゃがいも こんにやく さとう	にんにく ねぎ にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん だいこん たまねぎ えのきたけ	600kcal 27.3g
			いりどり えのきのみそ汁				
18水	あんかけやきそば	牛乳	たまご コーンと卵のスープ	ぶたにく たまご けずりぶし あおのり ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら でんぱん じゃがいも	にんじん たまねぎ はくさい もやし なら しいたけ コーン	602kcal 22.8g
			のり塩ポテト				
19木	ごはん	牛乳	とりにく いた 鶏肉のネギマヨ炒め	とりにく だいず あおのり とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ あぶら でんぱん さとう ごま じゃがいも こんにやく	ながねぎ ごぼう にんじん だいこん	638kcal 24.1g
			だいず に じる 大豆のあげ煮 けんちん汁				
20金	むぎ 麦ごはん	牛乳	さばの塩焼き ビーフン炒め	さば ぶたにく わかめ とうふ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ビーフン ごまあぶら	にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン しょうが だいこん ながねぎ	653kcal 24.5g
			みる みそ汁				
24火	ごはん	牛乳	しろみぎかな 白身魚のみそマヨネーズ焼き	ほき みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ ごま じゃがいも こんにやく あぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし こまつな	605kcal 25.9g
	おだわらし 小田原市たまねぎ		しもなか 下中たまねぎの肉じゃが からしあえ				
25水	ごはん	牛乳	なんばんづ ごじる ホキの南蛮漬け 呉汁	ほき だいず ぶたにく とうふ みそ けずりぶし くきわかめ じゃこ ぎゅうにゅう	こめ でんぱん あぶら さとう じゃがいも こんにやく ごまあぶら	ねぎ にんじん だいこん ながねぎ キャベツ	625kcal 27.5g
			キャベツのじゃこあえ				
26木	セサミトースト	ジュンゴス	はちおうじさん 八王子産キャベツのクリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム ツナ	パン バター さとう ごま じゃがいも あぶら こむぎこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ パセリ だいこん きゅうり りんご	609kcal 17g
	しゅん 旬：キャベツ		だいこん 大根サラダ				
27金	スパゲティ ミートソース	牛乳	コーンサラダ りんごヨーグルト	ぶたにく チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン もやし	646kcal 24.2g
30月	キムチたまご チャーハン	牛乳	ワンタンスープ 豆黒糖	ぶたにく たまご けずりぶし だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら ワンタン さとう	にんじん キムチ こまつな ながねぎ もやし はくさい しいたけ	600kcal 23.2g
			くだもの 果物				

※献立は、都合により変更する場合があります。ご了承ください。果物は、旬のかんきつ系等が出ます。★太字は八王子産を使う予定です。

冬キャベツは固くし
まった食感になり、
春キャベツはふわっ
としてシャキシャキし
ています。

キャベツ

【旬の食材】

すっぱい成分は
クエン酸です。
体のつかれを
とり、食欲をま
してくれます。

梅

日本で古くから
よく食べられて
いる魚です。
味がよいので
アジといひます。

アジ

6月16日から1週間は、
「おはし名人ウィーク」です！
がんばりカードを配るので、ご家庭でも
お箸の持ち方を練習してみてください。