

| ひ<br>日<br>曜<br>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<br>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　ちようしどとの<br>身体の調子を整えるもの<br>みどり                                   |                             |
| 1木               | おおやね<br>大屋根のおむすび         | 牛<br>乳                     | テリチキ　ウインナソテー                                   | わかめ　のり　とりにく<br>ウインナー　だいち　ベーコン               | こめ　いりごま　さとう　あぶら<br>でんぷん　じゃがいも<br>マカロニ                  | ねしょうが　たまねぎ　にんじん<br>キャベツ　コーン　ピーマン　かぶ<br>エリンギ                         | 734kcal                     |
|                  | そうと　もり<br>桑都の杜ピクニックランチ   |                            | くわの葉ポップビーンズ　はっちくんスープ                           | ぶたにく　けずりぶし<br>ぎゅうにゅう                        |                                                        |                                                                     | 30.1g                       |
| 2金               | ごはん                      | 牛<br>乳                     | 豚肉の生姜焼き　じゃがいものみそ汁                              | ぶたにく　とうふ　あぶらあげ<br>みそ　けずりぶし　ちりめんじゃこ          | こめ　あぶら　さとう<br>じゃがいも　いりごま                               | たまねぎ　ねしょうが　だいこん<br>えのきたけ　ながねぎ　こまつな<br>もやし　にんじん                      | 623kcal                     |
|                  | うんどうかいおうえん<br>運動会応援メニュー  |                            | じゃこと野菜のいろどり <sup>あ</sup> 和え　果物 <sup>くだもの</sup> | かつおぶし　ぎゅうにゅう                                |                                                        |                                                                     | 27.3g                       |
| 6火               | りんごジャムサンド                | 牛<br>乳                     | ポークビーンズ　カラフルコーンサラダ                             | だいち　ぶたにく　ぎゅうにゅう                             | コッペパン　さとう<br>じゃがいも　あぶら　こむぎこ<br>バター　いりごま　ごまあぶら          | りんご　レモン　にんじん　たまねぎ<br>グリーンピース　こまつな<br>コーン　キャベツ                       | 632kcal                     |
|                  |                          |                            |                                                |                                             |                                                        |                                                                     | 24.3g                       |
| 7水               | ごはん                      | 牛<br>乳                     | さばのおろしソース　かきたま汁                                | さば　とりにく　たまご　とうふ<br>けずりぶし　ひじき                | こめ　さとう　でんぷん<br>いとこんにやく　あぶら                             | だいこん　にんじん　たまねぎ<br>チンゲンツアイ　しいたけ                                      | 678kcal                     |
|                  | しゅん<br>旬　さば              |                            | ひじきの炒め煮                                        | あぶらあげ　ぎゅうにゅう                                |                                                        |                                                                     | 26.4g                       |
| 8木               | ごはん                      | 牛<br>乳                     | はつぼうさい<br>八宝菜　ワントンスープ　豆黒糖　果物                   | いか　えび　ぶたにく<br>うずらのたまご　わかめ                   | こめ　あぶら　ごまあぶら<br>でんぷん　ワントンのかわ<br>くろざとう                  | にんじん　たけのこ　たまねぎ<br>はくさい　きくらげ　しいたけ<br>にんにく　ねしょうが　ながねぎ<br>もやし　キャベツ　みかん | 627kcal                     |
|                  | スポーツの日                   |                            |                                                | けずりぶし　だいち　ぎゅうにゅう                            |                                                        |                                                                     | 26.1g                       |
| 9金               | にんじんごはん                  | 牛<br>乳                     | さごちの香味焼き　きのこ汁                                  | とりにく　さごち　とうふ<br>あぶらあげ　みそ                    | こめ　あぶら　さとう<br>こんにやく　ごまあぶら                              | にんじん　にんにく　ながねぎ<br>チンゲンツアイ　しいたけ　しめじ　え<br>のきたけ　ごぼう                    | 611kcal                     |
|                  | め　あい<br>目の愛護デー           |                            | きんぴらごぼう                                        | けずりぶし　ぎゅうにゅう                                | いりごま                                                   |                                                                     | 27.8g                       |
| 13火              | カレー南蛮                    | 牛<br>乳                     | さつまいもとささかまの天ぷら                                 | とりにく　けずりぶし<br>ささかまぼ　たまご　ツナ                  | うどん　でんぷん　さつまいも<br>こむぎこ　コーンスターチ                         | たまねぎ　ながねぎ　ほうれんそう<br>にんじん　きりぼしだいこん<br>もやし　キャベツ　ごぼう                   | 615kcal                     |
|                  | しゅん<br>旬　さつまいも           |                            | き　切り干し大根のサラダ                                   | ぎゅうにゅう                                      | ごまあぶら　いりごま                                             |                                                                     | 21.9g                       |
| 14水              | ごはん                      | 牛<br>乳                     | マーボー豆腐　えのきとわかめのスープ                             | とうふ　ぶたにく　みそ　わかめ                             | こめ　あぶら　さとう<br>でんぷん　ごまあぶら                               | ながねぎ　にんじん　にら<br>ねしょうが　にんにく　えのきたけ<br>もやし　たまねぎ　コーン                    | 645kcal                     |
|                  |                          |                            | ごまめナッツ　果物                                      | けずりぶし　いりこ　ぎゅうにゅう                            | いりごま　アーモンド<br>グラニューとう                                  |                                                                     | 27.3g                       |
| 15木              | カレーライス                   | 牛<br>乳                     | コールスロー　オレンジポンチ                                 | ぶたにく　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                           | たまねぎ　にんじん　にんにく<br>ねしょうが　グリーンピース　りんご<br>キャベツ　コーン　みかん                 | 633kcal                     |
|                  |                          |                            |                                                |                                             |                                                        |                                                                     | 16.5g                       |
| 16金              | ごはん                      | 牛<br>乳                     | 厚揚げと豚肉のチーズ焼き                                   | なまあげ　ぶたにく　みそ　チーズ                            | こめ　さとう　あぶら<br>ごまあぶら　でんぷん                               | キャベツ　にんじん　にんにく<br>ねしょうが　ごぼう　ながねぎ<br>だいこん　こまつな　しめじ　もやし<br>コーン        | 632kcal                     |
|                  |                          |                            | けんちん汁　ごまあえ                                     | とうふ　あぶらあげ　けずりぶし<br>ぎゅうにゅう                   | こんにやく　いりごま                                             |                                                                     | 22.6g                       |
| 19月              | じゃこわかめごはん                | 牛<br>乳                     | ししゃものカレー焼き                                     | わかめ　ちりめんじゃこ　ししゃも                            | こめ　いりごま　こんにやく                                          | にんじん　だいこん　ながねぎ<br>えのきたけ　ごぼう　れんこん<br>さやいんげん                          | 624kcal                     |
|                  | しゅん<br>旬　さといも            |                            | ごじる　呉汁　さといものうま煮                                | ぶたにく　とうふ　みそ<br>けずりぶし　とりにく<br>ぎゅうにゅう         | あぶら　さといも　さとう                                           |                                                                     | 28.1g                       |
| 20火              | キムチたまごチャーハン              | 牛<br>乳                     | ちゅうか<br>中華みそスープ　鶏肉の中華炒め                        | ぶたにく　たまご　とりにく　みそ                            | こめ　あぶら　さとう<br>ごまあぶら                                    | にんじん　キムチ　こまつな　もやし<br>ながねぎ　たけのこ　しいたけ<br>ねしょうが　にんにく　ピーマン              | 604kcal                     |
|                  |                          |                            | くだもの<br>果物                                     | けずりぶし　だいち<br>ぎゅうにゅう                         |                                                        |                                                                     | 24g                         |
| 21水              | ごはん                      | 牛<br>乳                     | ゆやけこやけ<br>夕焼小焼やき　豚汁                            | ホキ　ぶたにく　とうふ                                 | こめ　マヨネーズ　いりごま                                          | にんじん　だいこん　ごぼう<br>ながねぎ　こまつな　もやし                                      | 640kcal                     |
|                  | しせいしこう　きねん<br>市制施行記念     |                            | やさしい<br>野菜とじゃこのごまあえ                            | あぶらあげ　みそ　にぼし<br>ちりめんじゃこ　ぎゅうにゅう              | じゃがいも　こんにやく<br>あぶら　さとう                                 |                                                                     | 28.3g                       |
| 22木              | マヨチーズトースト                | ジ<br>ュ<br>ー<br>ン<br>ゴ<br>ス | クリームシチュー　ツナわかめサラダ                              | みそ　チーズ　ベーコン　とりにく<br>ぎゅうにゅう　なまクリーム<br>わかめ　ツナ | しよくばん　マヨネーズ<br>いりごま　じゃがいも<br>あぶら　こむぎこ　バター<br>さとう　ごまあぶら | にんじん　たまねぎ　キャベツ<br>しめじ　パセリ　きゅうり　もやし                                  | 592kcal                     |
|                  |                          |                            |                                                |                                             |                                                        |                                                                     | 18g                         |
| 23金              | しゅうげつ<br>秋月ごはん           | 牛<br>乳                     | いしがきあ　そくせきづ　はちおうじる<br>石垣揚げ　即席漬け　八王汁            | ちくわ　あぶらあげ　みそ<br>けずりぶし　ぎゅうにゅう                | こめ　こくまい　くり　さとう<br>こむぎこ　でんぷん　いりごま<br>ごまあぶら　さつまいも        | にんじん　きゅうり　キャベツ<br>だいこん　しいたけ　かぶ　こまつな<br>チンゲンツアイ　ながねぎ<br>ねしょうが        | 627kcal                     |
|                  | はちおうじしようごぜん<br>八王子城御膳    |                            |                                                |                                             |                                                        |                                                                     | 21.9g                       |
| 26月              | ごはん                      | 牛<br>乳                     | さわらの塩焼き　がめ煮                                    | さわら　とりにく　ちくわ                                | こめ　さといも　こんにやく                                          | にんじん　ごぼう　たけのこ<br>さやいんげん　しめじ　ながねぎ<br>えだまめ　えのきたけ　ゆず                   | 609kcal                     |
|                  | ねん　ふくおかけん<br>100年フード　福岡県 |                            | あごだしのふきよせ汁　果物                                  | かまぼこ　わかめ　なまあげ<br>だしこんぶ　にぼし　ぎゅうにゅう           | あぶら　さとう　いりごま                                           |                                                                     | 29g                         |
| 27火              | アルバートの畑                  | 牛<br>乳                     | オムレツぼくのおじゃがポタージュ                               | とりにく　たまご　ツナ　ベーコン                            | こめ　むぎ　オリーブゆ<br>じゃがいも　あぶら　さとう　バ<br>ター                   | にんじん　たまねぎ　コーン<br>ピーマン　にんにく　とうみょう<br>りんご                             | 679kcal                     |
|                  | カレーピラフ                   |                            | おじゃがの味方りんご                                     | なまクリーム　ぎゅうにゅう                               |                                                        |                                                                     | 25.4g                       |
| 28水              | にく　肉みそパグティ               | 牛<br>乳                     | キャベツとコーンのサラダ                                   | ぶたにく　みそ　ヨーグルト                               | ぶたにく　みそ　ヨーグルト                                          | たまねぎ　にんじん　ピーマン<br>にんにく　キャベツ　コーン<br>パッションフルーツ                        | 641kcal                     |
|                  | はちおうじ<br>八王子パッションフルーツ    |                            | ヨーグルトのパッションフルーツソースがけ                           | ぎゅうにゅう                                      | さとう　コーンスターチ                                            |                                                                     | 24.7g                       |
| 29木              | さんまのかば焼き丼                | 牛<br>乳                     | こんさいじる<br>根菜汁　こまつなとじゃこのおひたし                    | さんま　とうふ　みそ　けずりぶし<br>ちりめんじゃこ　かつおぶし           | こめ　でんぷん　あぶら<br>さとう　じゃがいも                               | ねしょうが　だいこん　にんじん<br>ごぼう　えのきたけ　ながねぎ<br>こまつな　もやし　キャベツ                  | 672kcal                     |
|                  | しゅん<br>旬　さんま             |                            |                                                | ぎゅうにゅう                                      |                                                        |                                                                     | 25.4g                       |
| 30金              | ガーリックライス                 | 牛<br>乳                     | ウインナーとやさいのスープ煮                                 | とりにく　ウインナー　けずりぶし                            | こめ　むぎ　オリーブゆ<br>じゃがいも　ごまあぶら                             | にんにく　パセリ　にんじん<br>たまねぎ　キャベツ　ねしょうが<br>きゅうり　もやし　かぼちゃ                   | 583kcal                     |
|                  | ハロウィン                    |                            | わかめサラダ　スイートパンプキン                               | わかめ　ぎゅうにゅう                                  | さとう　いりごま　バター                                           |                                                                     | 17.5g                       |

(中学年量)

※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。

さつまいも

じかん　ねつ  
時間をかけて、ゆっくり熱を  
くわ　あま　た  
加えると甘くなり、食べると  
ちから  
力がモリモリわいてきます！

【旬の食材】

あさ　かたな　そ  
秋にとれ、刀のように反り  
かえ　さかな　いみ  
返っている魚という意味で、  
かんじ　さんま　か  
漢字では「秋刀魚」と書きます。

さんま

さば

せなか　あお　さかな　あぶら　でいーえいちえー  
背中の青い魚の脂には、DHA、  
いーびーえー　けつえき  
EPAという、血液をサラサラにする  
えいようそ　ふく  
栄養素が含まれています。

さといも

おや　こ  
さといもは、親いも・子い  
まこ  
も・孫いもと、たくさんでき  
しそんはんえい　ねが  
るので、「子孫繁栄」の願い  
えんぎ　よ  
がこめられた縁起の良い  
もの  
食べ物とされています。