



日	曜日	こんだてめい			おもなざいりょうめい			ちゅうぐくたん たんぱく質 たんぱく質
		しめじく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず	ちにく 血や肉になるもの(赤)	ねつ 熱や力になるもの(黄)	からだ 体の調子を整えるもの(緑)	
1	木	八王子市長の元気応援メニュー		豆腐ハンバーグ ABCスープ ヨーグルトのピザソースかけ	とりにく とうふ ぶたにく ペー コン けずり ヨーグルト ぎゅう にゅう	こめ あぶら パンこ あぶら マカロニ さとう	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ トマト セロリ おとうかん	651kcal
		カレーピラフ						25.7g
2	金	行事献立 端午の節句		鯖の照り焼 たけのこのきんぴら 端午のすまし汁 くだもの	さごち とりにく とうふ かまぼこ こんぶ けずり ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	たけのこ にんじん ごぼう いんげん だいこん えのき ながねぎ こまつな	600kcal
		赤米ごはん						26.7g
7	水	ガーリックライス		ラトウイユ たまごスープ まめナッツ黒糖	ベーコン とりにく たまご けずり だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも オリーブゆでんぶん アーモンド さとう	にんにく たまねぎ にんじん なす いんげん トマト えのき	612kcal
								21.8g
8	木	麦ごはん		赤魚の薬味焼き 野菜のおかか和え 呉汁 くだもの	あかうお あぶらあげ じゃこ かつおぶし だいず ぶたにく とうふ みそ けずり ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも こんにやく あぶら	にんにく ばんのうねぎ もやし こまつな にんじん しめじ だいこん ながねぎ	610kcal
								29.7g
9	金	きなこ揚げパン		ポトフ グリーンアスパラと卵のソテー	きなこ とりにく ウィナー しろいんげんまめ けずり たまご ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら	にんじん しめじ たまねぎ キャベツ いんげん にんにく アスパラ コーン	643kcal
								25.2g
12	月	海外友好都市 台湾・高雄		タンファータン パインヨーグルト	ぶたにく ぶたにく とりにく たまご けずり ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ ちんげんさい にんじん こまつな パイン	671kcal
		ルーローハン						25.9g
13	火	100年フード ちばけん		ふりかけ アジのサンガ焼き 野菜と油揚げの煮びたし けんちん汁	じゃこ わかめ あじたら とりにく みそ あぶらあげ ぶたにく とうふ けずり ぎゅうにゅう	こめ アーモンド ごま パンこ でんぶん さとう あぶら じゃがいも こんにやく	ながねぎ にんじん しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん しめじ	601kcal
		千葉県 ごはん						25.2g
14	水	ひじきごはん		竹輪のマヨネーズ焼き 田舎汁 香りキャベツ	ひじき とりにく あぶらあげ ちくわ かつおぶし あおのり ぶたにく とうふ みそ けずり ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも こんにやく	にんじん しいたけ だいこん ながねぎ こまつな キャベツ しょうが	627kcal
								24.1g
15	木	八王子ラーメン		うずら卵のからめ煮 ポテトの包み揚げ くだもの	ぶたにく けずり うずらたまご ぶたにく ぎゅうにゅう	むしちゅうか ごま ごまあぶら じゃがいも ぎょうざのかわ あぶら	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 みかんかん	621kcal
								22.5g
16	金	旬の食材 グリンピース		鯖のごまみそ焼き 小松菜汁 茎わかめの炒め物 くだもの	さば みそ とりにく とうふ あぶらあげ けずり くわかめ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら でんぶん	グリーンピースしょうが ながねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな ごぼう	681kcal
		グリンピースごはん						25g
19	月	日本遺産献立 八王子車人形御膳		鶏の桑都みそ焼き 定式幕和え ろくろ車のすまし汁	あおのり とりにく みそ みそ ひじき あぶらあげ かつおぶし わかめ こんぶ けずり ぎゅうにゅう	こめ きび さとう ごまあぶら やきふ	にんじん もやし こまつな だいこん えのきたけ ながねぎ	601kcal
		三番叟ごはん						25g
20	火	キムタクごはん		春巻き きゅうりのぴりから和え レタスの卵スープ	ぶたにく とりにく わかめ とうふ ベーコン たまご けずり ぎゅうにゅう	こめ ごま ごまあぶら はるさめ でんぶん しゅうまいのかわ あぶら さとう	たくあん キムチ ながねぎ たけの こ にんじん しょうが にら にんにく しいたけ きゅうり キャベツ レタス	614kcal
								23.5g
21	水	ゆかりご飯		ししゃもの七味焼き 新じゃがの煮物 はっちくんのみそ汁	ししゃも さつまあげ とりにく あぶらあげ みそ けずり ぎゅうにゅう	こめ ごま じゃがいも あぶら さとう こんにやく	ゆかり しょうが にんにく ばんのうねぎ たまねぎ にんじん いんげん ごぼう だいこん こまつな ながねぎ	603kcal
								23g
22	木	しっかり食べよう野菜350		ポークビーンズ フレンチサラダ くだもの	だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ バター	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	641kcal
		ミルクパン						25.1g
23	金	ごはん		豚肉の生姜焼き スタミナ和え 青菜と豆腐のすまし汁	ぶたにく とうふ わかめ けずり ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん こまつな えのき ながねぎ	617kcal
								22.3g
27	火	旬の食材 かつお		かつおの竜田揚げ カリカリじゃこサラダ かきたま汁	かつお じゃこ とりにく たまご とうふ けずり ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま	しょうが にんじん キャベツ コー ン たまねぎ こまつな	609kcal
		ごはん						30.6g
28	水	むぎごはん		マーボー豆腐 ゆでそば 中華風スープ	とうふ ぶたにく みそ とりにく たまご けずり ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ながねぎ にんじん にら しょうが にんにく そばめつ たらこ たまねぎ たけのこ しいたけ コーン	625kcal
								26.7g
29	木	ごはん		いかの辛味焼き 塩肉じゃが ごま和え	いか ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも こんにやく あぶら	にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん グリンピース こまつな もやし	625kcal
								26.7g
30	金	旬の食材 八王子産だいこん		野菜とジャコのサラダ クリームスープ りんごジュース	ツナ きざみのり じゃこ とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	スパゲティ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも こむぎこ バター	だいこん えのき だいこん きゅうり もやし にんじん コーン たまねぎ キャベツ パセリ りんごジュース	645kcal
		はち大根おろしスパゲティ						22g

※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。