



日	曜日	こんだてめい			おもなざいりようめい			ちゅうがくねん エネルギー たんぱくしつ
		主食 しゅしょく	牛乳 ぎゅうにゅう	おかず	血や肉になるもの(赤) ち にく	熱や力になるもの(黄) なつ ちから	体の調子を整えるもの(緑) からだ ちやうし たいの	
1	月	五つ星献立 ごはん		肉豆腐 わかめと豆腐のすまし汁 手作りさかなナッツ 果物	とうふ ぶたにく とうふ けずりぶし わかめ いりこ ぎゅうにゅう	こめ しらだき さとう でんぶん ごま あぶら アーモンド	しょうが たまねぎ えのきだけ ながねぎ にんじん さやいんげん こまつな	646kcal 25.6g
2	火	八王子 ラーメン		うずらの煮卵 ツナペト春巻き	ぶたにく けずりぶし うずらたまご ツナ にほし ぎゅうにゅう	むしちゅうか じゃがいも ぎょうざのかわ あぶら ごま ごまあぶら	たけのこ にんにく しょうが コーン きくらげ もやし たまねぎ こまつな	623kcal 24g
3	水	ごはん		豚肉の生姜焼き スタミナ野菜 中華スープ	ぶたにく とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん はるさめ あぶら ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし しいたけ にんじん こまつな	606kcal 23.5g
4	木	旬の食材 かぼちゃ 有機かぼちゃの カレーライス		フレンチサラダ ミックスフルーツ	とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら バター	にんにく しょうが たまねぎ グリーンピース キャベツ だいこん コーン フルーツミックスかん にんじん かぼちゃ	601kcal 16.8g
5	金	ごはん		いかのごまみそ焼き 八王子産根しょうがの鶏団子汁 くきわかめとツナの和え物	いか みそ とりにく あぶらあげ みそ けずりぶし ツナ くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん ごま あぶら ごまあぶら	しょうが ながねぎ はくさい しいたけ えのき きくらげ だいこん もやし にんじん こまつな	602kcal 29.3g
8	月	ごはん		さばの韓国風みそ煮 カムジャタン 香りキャベツ	さば みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ キャベツ にんじん さやいんげん	698kcal 25g
9	火	やきとり丼		即席漬け なめこ汁	とりにく とうふ みそ にほし ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん ごま じゃがいも あぶら ごまあぶら	しょうが ながねぎ だいこん キャベツ なめこ たまねぎ ごぼう にんじん こまつな	624kcal 23.3g
10	水	わかめごはん		ホキのごまがらめ 小松菜の和え物 豚汁	ほき かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ けずりぶし わかめ ぎゅうにゅう	こめ じょうしんこ さとう じゃがいも ごま こんにゃく あぶら	しょうが もやし しめじ だいこん ごぼう ながねぎ こまつな にんじん	627kcal 26g
11	木	国産小麦 パン		手作りりんごジャム チキンビーンズ コールスロー	だいす とりにく ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも こむぎこ あぶら バター	レモン たまねぎ グリンピース りんご キャベツ コーン にんじん	639kcal 24.2g
12	金	大豆ピラフ		あじのハーブ焼き 野菜スープ 果物(みかん)	とりにく だいす あじ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも オリーブゆ あぶら	たまねぎ コーン にんにく セロリ キャベツ えのきだけ にんじん	601kcal 25.2g
15	月	中華丼		くずきりスープ 大豆といりこのごまがらめ	ぶたにく いか えび うすらたまご とりにく けずりぶし だいす いりこ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん くずきり さとう あぶら ごまあぶら ごま	キャベツ たけのこ しいたけ にんにく しょうが はくさい ながねぎ にんじん	620kcal 26.8g
16	火	麦ごはん		れんこんとひじきのハンバーグ 南蛮キャベツ 根菜汁	とうふ とりにく たまご あぶらあげ みそ けずりぶし ひじき ぎゅうにゅう	こめ むぎ パンこ さとう でんぶん じゃがいも あぶら こんにゃく ごまあぶら	たまねぎ れんこん キャベツ だいこん ごぼう にんじん	623kcal 23.7g
17	水	チリコンカンライス		八王子産ブロッコリーと コーンのサラダ りんごヨーグルト	きんときまめ ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ さとう あぶら バター	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ コーン りんご にんじん ブロッコリー	634kcal 20.7g
18	木	さつまいも ごはん		厚焼き卵 ひじきの炒め煮 具だくさんみそ汁	たまご ぶたにく あぶらあげ みそ けずりぶし ひじき ぎゅうにゅう	こめ さつまいも さとう こんにゃく じゃがいも ごま あぶら	たまねぎ しいたけ だいこん にんじん こまつな	644kcal 25.1g
19	金	コッペパン		八王子ナポリタン 白身魚の香草パン粉焼き 白いんげん豆のスープ	ベーコン みそ メルルーサ とりにく しろいんげんまめ けずりぶし ぎゅうにゅう	パン スパゲティ さとう パンこ オリーブゆ あぶら	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	604kcal 27.5g
22	月	冬至献立 麦ごはん		八王子産：ゆず さわらの幽庵焼き かぼちゃのすいとん 煮びたし	さわら とりにく あぶらあげ みそ にほし ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう さといも こむぎこ しらたまこ あぶら	ゆず ながねぎ だいこん もやし にんじん かぼちゃ こまつな	645kcal 28.3g
23	火	100年フード ぎふけん ごはん		ししゃもの香り揚げ 大歳ごっつお みそ汁	あぶらあげ とうふ みそ ししゃも こんぶ わかめ にほし ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぶん さといも こんにゃく じゃがいも ごまあぶら さとう あぶら	にんにく しょうが だいこん たまねぎ ながねぎ かぶ ごぼう にんじん こまつな	621kcal 22.1g
24	水	ガーリック ライス	ジ ョ ア	チキンのトマト煮込み はくさいスープ 桑都カップケーキ	とりにく だいす けずりぶし たまご ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ さとうオリーブゆ あぶら バター	にんにく しょうが たまねぎ はくさい パセリ にんじん トマト	691kcal 19.4g