

日	曜日	こんだてめい		おもなざいりょうめい			ちゅうがくねん エネルギー たんぱくしつ	
		主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)		
2	月	セサミトースト	MILK	ポークビーンズ イタリアンサラダ	だいす ぶたにく ぎゅうにゅう	パン バター さとう ごま じやがいも あぶら こむぎこ オリーブゆ	にんじん たまねぎ グリンピース だいこん ピーマン きゅうり	677kcal 24.5g
3	火	セルフ恵方巻き	MILK	イワシ辛揚げ こんにゃく汁 りんかけまめ	とりにく あぶらあげ のり いわし ぶたにく みそ けずり だいす ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまでんぶん こむぎこ あぶら こんにゃく	しいたけ かんぴょう にんじん グリンピース しょうが だいこん ごぼう ながねぎ しめじ	666kcal 27.7g
4	水	四川豆腐丼	MILK	しっかり食べよう野菜350 コーンポテト カクテキスープ	とうふ ぶたにく けずり ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん じやがいも	ににく しうが にんじん ながねぎ はくさい たけのこ にら コー ン だいこん キムチ	603kcal 21.9g
5	木	きのこごはん	MILK	ハ王子産 さけかす さばの辛味焼き 八王子産米の粕汁 金時豆の甘煮	にぼし さば ぶたにく あぶらあげ きんときまめ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら ごま こんにゃく あぶら	しめじ えのきだけ しいたけ にんじん ににく ながねぎ ごぼう だいこん こまつな	635kcal 27.2g
6	金	麦ごはん	MILK	チーズ入り千草焼き 八王子産ながねぎのみぞ汁 じゃこキャベツ 果物	とりにく たまご チーズ あぶらあげ にぼし みそ じゃこ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら じやがいも ごま ごまあぶら	たまねぎ ほうれんそう にんじん だいこん ながねぎ キャベツ しょうが	617kcal 25.1g
9	月				ふりかえり うどん ぎょうざ うどん			0kcal 0g
10	火	チリコンカンライス	MILK	フレンチサラダ ハニーハムチパイン	きんときまめ ぶたにく ハム チーズ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ バター ぎょうざのかわ さとう はちみつ	ににく たまねぎ セロリ にんじん キャベツ	669kcal 24.5g
12	木	切干ビビンバ	MILK	中華風たまごスープ 手作りさかなナツツ	ぶたにく たまご とうふ けずり いりこ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぶん アーモンド さとう	ににく しうが だいこん にんじん もやし こまつな たまねぎ えのきだけ	662kcal 26.7g
13	金	スペゲティミートソース	MILK	バレンタイン 白菜のスープ はち米っこココアカップケーキ	ぶたにく ナチュラルチーズ けずり たまご ぎゅうにゅう	スペゲティ オリーブゆ あぶら でんぶん こむぎこ こめこ さとう バター チョコチップ	にんじん たまねぎ ににく セロリ トマト はくさい えのきだけ	651kcal 23.4g
16	月	ごまごはん	MILK	鮯のゆずおろしあんかけ にんじんしりしり 田舎汁 果物	さわら ぶたにく なまあげ みそ にぼし ツナ ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら さとう でんぶん さといも こんにゃく あぶら	だいこん ゆず ごぼう にんじん しめじ だいこん	604kcal 26.1g
17	火	100年フードやまなしけん ほうとう	MILK	8 ちくわの磯辺焼き 野菜の香り和え 大学芋	ぶたにく あぶらあげ みそ にぼし ちくわ あおのり かつおぶし ぎゅうにゅう	うどん さつまいも あぶら さとう ごま	かぼちゃ にんじん だいこん ながねぎ はくさい しいたけ キャベツ しょうが	600kcal 22.4g
18	水	ファンモンの元気応援メニュー ファンモンエッグカレー	MILK	桑の都クラフティ ベイビーズ太陽サラダ	とりにく うずらたまご たまご なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう コーンスター	たまねぎ にんじん ににく しようが りんご キャベツ ブロッコリー コーン おとうかん	754kcal 19.7g
19	木	8 天狗ごはん	MILK	天狗のハナゲット 野菜の彩り和え じゃがいものみぞ汁	とりにく とうふ かつおぶし わかめ あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ ごま マヨネーズ でんぶん あぶら じゃがいも	たまねぎ れんこん ににく こまつな もやし にんじん しめじ コーン	609kcal 23.7g
20	金	ごはん	MILK	赤魚のねぎ味噌焼き 甘辛ごぼう みぞ汁	あかうお みそ あぶらあげ わかめ にぼし ヨーグルト	こめ さとう でんぶん あぶら ごま じゃがいも	しょうが ながねぎ ごぼう たまねぎ かぶ こまつな	631kcal 27g
24	火	桑の都ハ王子 桑都御膳 かてめし	MILK	白身魚の桑都焼き ピリリ漬け 紬のお吸い物 匂の食材:わかさぎ	とりにく あぶらあげ ちくわ ほき みそ とうふ けずり ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく あぶら さとう ごま マヨネーズ ごまあぶら しらたまこ そうめん	にんじん しめじ だいこん キャベツ えのき みづば	601kcal 26.2g
25	水	わかめごはん	MILK	わかさぎのカリカリ揚げ みぞれ汁 五色和え 果物	わかめ わかさぎ とりにく とうふ けずり あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ごま こむぎこ でんぶん あぶら さといも さとう	だいこん にんじん ながねぎ たまねぎ キャベツ こまつな	605kcal 23.7g
26	木	国産小麦 パン	MILK	手作りりんごジャム コーンシチュー アーモンドサラダ	とりにく ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ バター アーモンド	りんご レモン にんじん たまねぎ コーン パセリ きゅうり キャベツ	655kcal 22g
27	金	ごはん	MILK	いかの一味焼き 塩肉じゃが うどのきんぴら	いか ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごま じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら	うど ににく ながねぎ たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう	608kcal 25.1g

※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。