

日	曜日	こんだてめい			おもなごようめい			ちゅうがくねん エネルギー たんぱく質	
		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)	体の調子を整えるもの(緑)		
1	金	ごはん		つくね焼き たけのこのきんぴら 端午のすまし汁	しほりとうふ とりにく かまぼこ だしこんぶ けずりぶし牛乳	こめ パンこ さとう でんぷん ごま あぶら ごまあぶら	ながねぎしょうが たけのこ にんじん ごぼう いんげん だいこん えのきたけ こまつな	613kcal 24.9g	
7	木	五目うま煮丼		手作りさかなナッツ 春雨スープ	とうふ いか むきえび ぶたにく とうふのたまご けずりぶし牛乳	こめ あぶら ごまあぶら でんぷんアーモンド ごま さとう はるさめ	にんじん はくさい ながねぎ たけのこ いんげんしいだけ にんにくしょうが たまねぎ きくらげ こまつな	641kcal 26.6g	
8	金	ミルクパン		グリーンアスパラとポテトのグラタン 野菜スープ オレンジポンチ	とりにく ベーコン けずりぶし チーズ 牛乳	パン ジャがいも あぶら こむぎこ バター	たまねぎ グリーンアスパラ ホールコーン はくさい フルーツミックス にんじん みかんジュース	644kcal 22.8g	
11	月	ごはん		さばのごまみそ煮 野菜とあぶらあげの煮びたし すまし汁	ちりめんじゃこ わかめ さば みそ あぶらあげ だしこんぶ けずりぶし牛乳	こめ ごま さとう	しょうが キャベツ にんじん ほうれんそう ながねぎ もやし	636kcal 23.6g	
12	火	ピビンバ		ポップビーンズ ワントンスープ	ぶたにく だいす あおのり けずりぶし牛乳	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぷん あぶら ワントンのかわ	にんにくしょうが きりほしだいこん にんじん もやし こまつな ながねぎ しいだけ	629kcal 23.1g	
13	水	豚丼		香りキャベツ 真だくさんみそ汁	ぶたにく あぶらあげ みそ にぼし牛乳	こめ さとう でんぷん ジャがいも	しょうが キャベツ ごぼう にんじん だいこん たまねぎ こまつな ながねぎ	657kcal 23.3g	
14	木	八王子ラーメン		うずらたまごのからめ煮 ポテトの包み焼き	ぶたにく けずりぶし にぼし うずらのたまご 牛乳	ちゅうかめん あぶら ごま こまあぶら じゃがいも ぎょうざのかわ	たけのこ にんにくしょうが ホールコーン きくらげ もやし こまつな たまねぎ	635kcal 23.4g	
15	金	旬の食材 グリンピース グリンピース ごはん		たこやきふうがんも ごま和え 呉汁	がんもどき かつおぶし あおのり だいす ぶたにく とうふ みそ けずりぶし牛乳	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも こんにゃく	グリンピース こまつな にんじん もやし しめじ だいこん ながねぎ	612kcal 24.5g	
18	月	海外友好都市 台湾・高雄 ルーローハン		タンファータン フルーツヨーグルト	ぶたにく とりにく たまご けずりぶし ヨーグルト 牛乳	こめ さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが たまねぎ たけのこ しいだけ チンゲンツアイ にんじん こまつな フルーツミックス	633kcal 25.1g	
19	火	ごはん		マーボーとうふ たまごわかめのスープ 豆ナッツ黒糖	とうふ ぶたにく みそ たまご とりにく わかめ けずりぶし だいす 牛乳	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら アーモンド くるざとう	ながねぎ にんじん なら しょうが にんにく たまねぎ	690kcal 28g	
20	水	豆入りドライカレー		野菜とジャコのサラダ 果物	ぶたにく だいす ちりめんじゃこ 牛乳	こめ あぶら こむぎこ バター ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが きゅうり もやし ホールコーン	645kcal 22.8g	
21	木	旬の食材 八王子産だいこん はち大根おろし スパゲティ		じゃがいもと豆のポターージュ わかめコーンサラダ	ツナ きざみのり しろいんげんまめ ベーコン なまクリーム わかめ	スパゲティ あぶら さとう ジャがいも バター ごまあぶら	だいこん えのきたけ たまねぎ キャベツ ホールコーン もやし にんじん りんごジュース	654kcal 21.4g	
22	金	明日は運動会 かつ丼で勝つ! 味噌カツ丼		きのこスープ スタミナきゅうり	とりにく たまご みそ とうふ けずりぶし牛乳	こめ こむぎこ パンこ さとう ごま こまあぶら	キャベツ にんじん ながねぎ しいだけ しめじ えのきたけ きゅうり にんにく	674kcal 25.8g	
25	月	振替休業日							
26	火	セサミトースト		有機ズッキーニの ビーンズシチュー カリカリじゃこサラダ	きんときまめ ベーコン とりにく チーズ ちりめんじゃこ 牛乳	パン バター さとう ごま ジャがいも あぶら こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム スズッキーニ ホールトマト ホールコーン キャベツ	636kcal 23.1g	
27	水	ゆかりご飯		竹輪のマヨネーズ焼き 小松菜汁 ゆでそらまめ 果物	ちくわ かつおぶし あおのり とりにく とうふ あぶらあげ けずりぶし牛乳	こめ ごま でんぷん マヨネーズ	ゆかりこ にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな そらまめ	613kcal 24.2g	
28	木	旬の食材 かつお ごはん		かつおの竜田揚げ じゃこ野菜のにんにく風味 かきたま汁	かつお ちりめんじゃこ とりにく たまご とうふ けずりぶし牛乳	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんじん キャベツ もやし にんにく たまねぎ こまつな	612kcal 32.4g	
29	金	しっかり食べよう野菜350 麦ごはん		ししゃもの七味焼き 新じゃがの煮物 華わかめの炒め物 果物	ししゃも さつまあげ くわわかめ 牛乳	こめ むぎ ジャがいも さとう あぶら	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん ごぼう いんげん しょうが	606kcal 21g	

※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。