



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	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	月	あつめる 麦ごはん		厚揚げと豚肉の味噌炒め かきたま汁 スタミナきゅうり	なまあげ ぶたにく みそ とりにく たまご とうふ けずり きゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん ごま	キャベツ にんじん たけのこ しいたけ にんにく しょうが たまねぎ こまつな きゅうり	617kcal 22.7g	
2	火	ごはん		骨をとる さばの塩焼き 小松菜のみそ汁筑前煮	さば あぶらあげ みそ けずり とりにく きゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	だいこん たまねぎ こまつな にんじん ごぼう たけのこ しいたけ	656kcal 24.7g	
3	水	やきとり丼		つまむ 五目煮豆 すまし汁	とりにく わかめ とうふ こんぶ けずり だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん こんにゃく ごま あぶら	しょうが ながねぎ ごぼう にんじん えのき	621kcal 25.7g	
4	木	はさむ あんかけやきそば		わかめスープ のり塩ポテト 果物	ぶたにく うすらたまご わかめ とりにく とうふ けずり あおりのり きゅうにゅう	むしちゅうか あぶら ごま ごまあぶら でんぷん じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ もやしにら しいたけ えのき たけのこ ながねぎ コーン	601kcal 23.4g	
5	金	ごはん		きりさく さごちのみそマヨ焼き くずきり汁 ピリカラキャベツ 果物	さごち みそ とりにく けずり きゅうにゅう	こめ マヨネーズ さとう ごま くずきり ごまあぶら	にんじん えのきたけ ながねぎ キャベツ	612kcal 24.8g	
8	月	旬の食材 八王子産たまねぎ ひじきと豆のピラフ		鮭の香草パン粉焼き 八王子産たまねぎのスープ 野菜サラダ	ぶたにく だいず ひじき さけ とりにく けずり ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター さとう オリーブゆ パンこ	にんじん しいたけ たまねぎ にんにく パセリ こまつな キャベツ コーン	606kcal 28.2g	
9	火	歯と口の健康週間 かみかみ ごはん		赤魚の七味焼き 貝だくさんみそ汁 くきわかめの生姜炒め	わかめ じゃこ あかうお ぶたにく あぶらあげ みそ けずり くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ ごま じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんにく ながねぎ だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ しょうが	624kcal 31.1g	
10	水	しっかり食べよう野菜350 ごはん		肉豆腐 けんちん汁 じゃこと野菜のにんにく風味	とうふ ぶたにく あぶらあげ けずり じゃこ きゅうにゅう	こめ しらたき あぶら さとう でんぷん じゃがいも こんにゃく ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな キャベツ もやしにんにく	619kcal 24.5g	
11	木	w杯 開催国 メキシコ メキシカン ライス		フライドチキン クリーミーポテトスープ メープルサラダ	ぶたにく とりにく ベーコン なまクリーム きゅうにゅう	こめ あぶら バター でんぷん じゃがいも さとう メープルシロップ オリーブゆ	たまねぎ にんじん ピーマン コーン しょうが にんにく パセリ キャベツ	719kcal 26.3g	
12	金	対戦国 オランダ バター ライス		ポイルウィンナー ヒュッツポット エルテンスープ アップルミニケーキ	ウィンナー きゅうにゅう ベーコン とりにく けずり たまご きゅうにゅう	こめ バター じゃがいも こむぎ さとう	パセリ たまねぎ にんじん グリーンピース セロリ りんご レーズン	671kcal 19.6g	
15	月	振替休業日							
16	火	ミルクパン		手作りりんごジャム 野菜と豆のポトフ ナッツサラダ	しろいんげんまめ ウィンナー けずり きゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶらアーモンド	りんご レモン にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく コーン きゅうり	611kcal 20.2g	
17	水	ごはん		マーボー豆腐 中華風たまごスープ ごまめナッツ	とうふ ぶたにく みそ たまご けずり いりこ きゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん アーモンド ごま さとう	ながねぎ にんじん にら しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ コーン	663kcal 27g	
18	木	旬の食材 うめ うめごはん		いかの松かさ焼き 呉汁 変わりきんぴら	いか だいず ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ けずり とりにく きゅうにゅう	こめ ごま あぶら こんにゃく スパゲティ あぶら さとう	うめ ゆかり にんじん だいこん ながねぎ ごぼう ピーマン	613kcal 28.8g	
19	金	対戦国 チュニジア チュニジア風 トマトライス		フリック 豆サラダ	ベーコン とりにく ツナ うすらたまご チーズ ひよこめめ きゅうにゅう	こめ むぎ オリーブゆ さとう じゃがいも ぎょうざのかわ あぶら	なす ブッキーニ たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト きゅうり キャベツ	704kcal 25g	
22	月	旬の食材 八王子産ズッキーニ ズッキーニの カレーライス		じゃこサラダ 黄桃ヨーグルト	とりにく じゃこ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎ バター さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ブッキーニ おうとう キャベツ	670kcal 20.8g	
23	火	スパゲティミートソース		コーンと卵のスープ オレンジポンチ	ぶたにく チーズ たまご けずり きゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト コーン コーン おうとうかん みかんジュース	655kcal 24.8g	
24	水	旬の食材 あじ とりにく しょうがごはん		あじの香味焼き みそ汁 煮びたし 果物	とりにく あぶらあげ あじ わかめ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう	にんじん まいたけ しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ かぶ こまつな もやし しめじ	606kcal 27.3g	
25	木	対戦国 スウェーデン ガーリックライス		鮭のレモン風味 ピッティパナ豆のスープ	さけ ウィンナー とりにく ベーコン ひよこめめ けずり ぎゅうにゅう	こめ オリーブゆ あぶら じゃがいも バター	にんにく パセリ レモン たまねぎ コーン にんじん グリーンピース セロリ トマト	627kcal 27.7g	
26	金	ごはん		ぶりかけ 焼きししゃも 下中たまねぎの肉じゃが ごま和え	じゃこ わかめ ししゃも ぶたにく きゅうにゅう	こめ アーモンド ごま じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ もやし コーン	650kcal 24.6g	
29	月	100年フード こうちけん ごはん		とりのゆすがらめ にらたまみそ汁 野菜のいろいろ和え	とりにく たまご とうふ みそ けずり きゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	ゆず たまねぎ にら えのき こまつな もやし にんじん	640kcal 24.8g	
30	火	旬の食材 八王子産きゃべつ サルササンド		八王子産キャベツのクリーム煮 ツナと大根のサラダ りんごジュース	ウィンナー とりにく ベーコン とりにく ツナ ぎゅうにゅう なまクリーム	パン さとう こむぎ コーンスターチ ごま じゃがいも あぶら バター ごまあぶら	たまねぎ トマト にんじん キャベツ だいこん きゅうり りんごジュース	649kcal 18.8g	

※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。