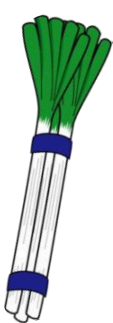




ひ	ようび	こんだてめい			おもなざいひょうめい			栄養価 エネルギー たんぱく質
		しゅしょく		おかず	ねつやちからに なるもの(黄色)	ちやにくに なるもの(赤色)	からだのちょうしを ととのえるもの(緑色)	
1	水	こぎつねごはん		いかのこうみやき みそこんさいじる こんにゃくとうどのきんぴら	こめ、さとう、しろごま、 じゃがいも、あぶら、こんにゃく ごまあぶら	あぶらあげ、いか、みそ、あかみそ けずりぶし、ぎゅうにゅう	にんじん、しょうが、にんにく ながねぎ、れんこん、ごぼう うど	601 26.0
2	木	チリコンカンライス		八王子産ゆず キャベツとベーコンのスープ ゆずのカッフェケーキ	こめ、あぶら、こむぎこ、バター さとう	きんときまめ、ぶたにく、たまご ベーコン、けずりぶし、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、セロリ にんにく、キャベツ、パセリ ゆずジャム	690 20.0
3	金	せつばん セルフえほうまき		ごぼうスティックあげ いりだいず つみれしる	こめ、さとう、しろごま でんぶん、あぶら	とりにく、あぶらあげ、のり だいず、いわし、たら、とうふ かまぼこ、けずりぶし、ぎゅうにゅう	にんじん、ほししいたけ、ごぼう かんぴょう、さやえんどう しょうが、こまつな、だいこん ながねぎ	611 25.2
6	月	ごはん		わかさぎのなんぼんづけ にくじゃが もやしのからしあえ、くだもの	こめ、でんぶん、さとう じゃがいも、こんにゃく、あぶら ごまあぶら	わかさぎ、ぶたにく、ぎゅうにゅう	こねぎ、たまねぎ、にんじん さやいんげん、もやし、こまつな	615 21.0
7	火	八王子 こども屋台選手権 おれ はちおうじしおやき 俺の！八王子塩焼きそば		はくさいスープ	むしちゅうかめん、あぶら くしかたポテト、バター	ぶたにく、とうふ、けずりぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ、こまつな、もやし にんじん、にんにく、レモン はくさい、ホールコーン	605 24.3
8	水	こんさいピラフ		しろみざかなのハーブやき じゃがいものポタージュ コールスローサラダ	こめ、オリーブオイル、あぶら パンこ、じゃがいも、さとう バター	とりにく、ホキ、ベーコン ぎゅうにゅう、なまクリーム、ジョア	ごぼう、れんこん、にんじん たまねぎ、コーン、セロリ、パセリ にんにく、キャベツ、きゅうり	603 25.4
9	木	なご こんだて やまぐちけん 和み献立(山口県) ごはん		チキンチキンごぼう けんちょうじる れんこんのいためもの	こめ、でんぶん、さとう、あぶら こんにゃく、ごまあぶら	とりにく、とうふ、けずりぶし ぎゅうにゅう	ごぼう、えだまえ、だいこん にんじん、ほししいたけ ながねぎ、れんこん	686 22.2
10	金	ツナとながねぎの チャーハン		ほうぎょうざ もやしスープ くだもの	こめ、おぎ、さとう、あぶら はるさめ、でんぶん、ごまあぶら ぎょうざのかわ、しろごま	たまご、ベーコン、ツナ、ぶたにく とりにく、けずりぶし、ぎゅうにゅう	ながねぎ、にんじん、しょうが にら、はくさい、にんにく もやし、ほししいたけ	617 21.6
13	月	こくさん 国産こむぎパン		しろみざかなのかおりあげ わかめサラダ さつまフレンチ、くだもの	パン、こむぎこ、パンこ、さとう あぶら、ごまあぶら、しろごま さつまいも	メルルーサ、たまご、わかめ ぎゅうにゅう	しょうが、にんにく、きゅうり キャベツ、コーン	628 26.3
14	火	♥バレンタイン♥ カレーリムット		オニオンドレッシングサラダ コーンポテト ミニチョコカッフェケーキ	こめ、あぶら、おぎ、さとう じゃがいも、こむぎこ、バター チョコ	とりにく、だいず、こんぶ、チーズ ぶたにく、わかめ、ベーコン たまご、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、フロccoli トマト、にんにく、キャベツ きゅうり、コーン	628 21.5
15	水	ハヤシライス		フレンチサラダ ピーチヨーグルト	こめ、あぶら、こむぎこ、バター さとう	ぶたにく、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、にんにく マッシュルーム、しょうが、コーン キャベツ、きゅうり	643 18.9
16	木	ごはん		さけのしおやき のっぺいじる やさいのごまあえ	こめ、じゃがいも、こんにゃく でんぶん、しろごま、さとう ごまあぶら	しおじゃけ、とりにく、なまあげ けずりぶし、あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん、ながねぎ、ごぼう だいこん、ほししいたけ はくさい、もやし	601 26.5
17	金	ごまじゃこごはん		あつやきたまご ひじきのいために やさいのおかかあえ	こめ、おぎ、しろごま、さとう あぶら、こんにゃく、ごまあぶら	ちりめんじゃこ、あぶらあげ たまご、とりにく、けずりぶし ひじき、かつおぶしこ、ぎゅうにゅう	ながねぎ、にら、ほししいたけ にんじん、だいこん、もやし キャベツ	634 28.3
20	月	エイトプリンセス(はちばり) げんきおうえん 8Princess 元気応援メニュー めいぷるけいはん		りごちおすすめあまからバーグ そくせきづけ はちばりオレンジポンチ	こめ、さとう、でんぶん、パンこ、	とりにく、きざみのり、たまご けずりぶし、とうふ、とりにく ぎゅうにゅう	にんじん、ほししいたけ、ながねぎ さやいんげん、たくあん、しょうが ぼんのおねぎ、キャベツ、だいこん ゆかりこ、フルーツミックス オレンジジュース	615 26.9
21	火	サフジどん		オニオンスープ まめナッツこくとう	こめ、じゃがいも、あぶら アーモンド、くろざとう、さとう	ぶたにく、ベーコン、けずりぶし だいず、ぎゅうにゅう	しょうが、たまねぎ、にんじん さやいんげん、パセリ	624 19.9
22	水	なめし		やきさば ちくぜんに にんじんしりしり	こめ、しろごま、ごまあぶら さとう、さといも、こんにゃく あぶら	あぶらあげ、ちりめんじゃこ、さば とりにく、ちくわ、ツナ、こんぶ ぎゅうにゅう	こまつな、にんじん、ごぼう だけこの、れんこん さやいんげん、きりぼしだいこん	622 28.1
23	木	てんのうたんじょうび 天皇誕生日						
24	金	ごはん しせんとうふ		たまごとこまつなのちゅうかスープ ナッツといりこのごまがらめ	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら でんぶん、アーモンド、くろごま しろごま、グラニューとう	とうふ、ぶたにく、たまご わかめ、けずりぶし、いりこ ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ながねぎ チンゲンサイ、たけのこ、にんにく しょうが、こまつな、コーン	618 24.8
27	月	ココアクリーム サンド		ポテトのミートやき しろいんげんまめのスープ	ミルクパン、バター、さとう あぶら、コーンスターチ じゃがいも	ぶたにく、チーズ、ベーコン しろいんげんまめ、けずりぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ、マッシュルーム にんじん、キャベツ、にんにく パセリ	624 22.7
28	火	ごはん		ぶたのあまからいため きりぼしだいこんとひじきのサラダ みぞしる	こめ、さとう、あぶら、でんぶん マヨネーズ、しろごま ごまあぶら、じゃがいも	ぶたにく、ひじき、ハム、しらす あぶらあげ、あかみそ、みそ にぼし、ぎゅうにゅう	しょうが、たまねぎ、ピーマン きりぼしだいこん、にんじん きゅうり、しめじ、こまつな	652 27.6

★★★献立は材料の都合により、変更する場合があります。果物は献立表にはのせてありませんが、季節の果物を使用します★★★



ながねぎ

ながねぎのからみ成分には、
かぜのひき始めに良いと
いわれています。煮ると
甘くなり食べやすくなり
ます。



わかさぎ

骨までやわらかく、頭から丸ごと
食べられる小魚です。骨を丈夫に
するカルシウムがたっぷり入っています。



うど

たちかわし、こくぶんじし、さいばい
立川市や国分寺市で栽培される
「東京うど」は「室」とよばれる
「東京うど」は「室」とよばれる
真つ暗な地下で栽培します。
みずみずしくシャキシャキの食感
が味わえます。