

日	曜日	主食 しゅしよく	主菜・副菜など しゅさい あくさい	の み もの	からだの血や肉になる (赤のなかま)	からだの熱や力のもとになる (黄のなかま)	からだの調子を整える (緑のなかま)	エネルギー たんぱく質
3	月	文化の白 ぶんか ひ						
4	火	★ 旬：りんご ★ カレーピラフ	ウインナーポトフ りんごパイ		とりにく ベーコン ウィナー ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも さとう コーンスターチ はるまきのかわ あぶら	たまねぎ コーン はくさい りんご にんじん	623kcal 17.8g
5	水	★ 旬：かぶ ★ ごはん	豆腐ハンバーグ くきわかめのきんぴら かぶとワンのスープ		とりにく とうふ くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ パンこ さとう ぎょうぎのかわ あぶら ごまあぶら しろうごま	たまねぎ しいたけ しょうが だいこん ごぼう かぶ にんじん	605kcal 25g
6	木	きなこあげパン	チキンピーズ わかめサラダ		きなこ とりにく だいず わかめ ギゅうにゅう	パン さとう じゃがいも こむぎこ あぶら ごまあぶら しろうごま	たまねぎ グリンピース キャベツ コーン にんにく にんじん トマト	665kcal 25.3g
7	金	★ いい歯の日にちなんだ献立 ★ ごはん	八宝菜 大豆といりこのごまがらめ 中華風コーンスープ		ぶたにく いか えび うずらのたまご だいず ベーコン たまご いりこ ギゅうにゅう	こめ むぎ でんぶん さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら しろうごま	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい コーン にんじん	617kcal 24.5g
10	月	★ 富山県の100年フード ★ ごはん	ししゃもの磯辺やき よごし 肉じゃが		みそ かつおぶしこ ぶたにく ししゃも あおのり ギゅうにゅう	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら しろうごま ごまあぶら	だいこん たまねぎ にんじん こまつな いんげん	664kcal 26.7g
11	火	★ 八王子産の大根 ★ はち大根おろしスパゲティ	和風サラダ たまごスープ		ツナ とりにく たまご とうふ くきわかめ ギゅうにゅう	スパゲティ さとう でんぶん オリーブオイル ごまあぶら あぶら しろうごま	だいこん えのきたけ キャベツ もやし にんにく たまねぎ にんじん こまつな	632kcal 27.4g
12	水	ごはん	しそ豆腐 ポップピーズ 中華スープ		ぶたにく とうふ だいず とりにく あおのり ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら しろうごま	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ もやし コーン にんじん こまつな	610kcal 24.3g
13	木	カレーライス	白菜のスープ みかん缶		とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ はちみつ あぶら	にんにく しょうが たまねぎ はくさい みかん にんじん	601kcal 16.9g
14	金	にしょくじん 二色丼	ピリカラこんにゃく はるさめ 春雨スープ		とりにく だいず みそ たまご とうふ ギゅうにゅう	こめ むぎ さとう こんにゃく はるさめ あぶら ごまあぶら	しょうが たまねぎ しいたけ はくさい にんじん	609kcal 24.7g
17	月	ごはん	白身魚のみそマヨネーズやき 変わりきんぴら 豚汁		ほき みそ とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう こんにゃく スパゲティ じゃがいも マヨネーズ しろうごま あぶら	ごぼう だいこん ながねぎ にんじん いんげん	645kcal 29.3g
18	火	ピザトースト	白菜のクリームスープ コールスローサラダ くだもの		ウインナー とりにく チーズ ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも こむぎこ あぶら	にんにく たまねぎ コーン はくさい キャベツ くだもの にんじん	626kcal 22.3g
19	水	★ 高尾山御膳 ★ 天狗ごはん	高尾あげ もみじあんかけ 山の幸和え 翠露汁		とうふ とりにく たまご かまぼこ ちりめんじゃこ あおさ ギゅうにゅう	こめ むぎ あかまい でんぶん しらたき さとう しろうごま あぶら くるごま	しょうが たまねぎ しいたけ だいこん えのきたけ はくさい ながねぎ にんじん こまつな	602kcal 24g
20	木	ウインナーピラフ	ポテのチーズやき ABCスープ		とりにく ウインナー ベーコン チーズ ギゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも マカロニ さとう あぶら	にんにく たまねぎ コーン キャベツ にんじん トマト	602kcal 19.2g
21	金	★ 八王子産米 ★ 八王子産の白いごはん	卵やき ひじきの炒め煮 はっちゃんのみそ汁		たまご とりにく さつまあげ とうふ みそ ひじき わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ しいたけ ごぼう だいこん にんじん こまつな	614kcal 26.8g
24	月	勤労感謝の日の振替休日 きんろうかんしゃ ひ ふりかえきゅうじつ						
25	火	★ 八王子産のゆず ★ ごはん	ぶりのゆずあんかけ いりどり 秋のお吸いもの		ぶり とりにく とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく あぶら	ゆず ごぼう たけのこ だいこん えのきたけ ながねぎ にんじん いんげん	604kcal 26.4g
26	水	みそラーメン	ツナポテぎょうざ ごま大根 くだもの		とりにく うずらのたまご みそ ツナ ギゅうにゅう	ちゅうかめん じゃがいも はるまきのかわ さとう あぶら しろうごま ごまあぶら バター	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ もやし コーン だいこん くだもの にんじん	619kcal 24.2g
27	木	★ 八王子産の大根 ★ ごはん	はち大根とりの煮もの キャベツともやしの和えもの なめこのみそ汁		とりにく ツナ あぶらあげ とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶん しろうごま	しょうが だいこん もやし キャベツ コーン なめこ ながねぎ だいこん	615kcal 27.4g
28	金	ごはん	さばのカレーあげ ピリカラキャベツ けんちん汁		さば ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ 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	しょうが にんにく キャベツ ごぼう だいこん しいたけ ながねぎ にんじん	664kcal 22.6g