

日	曜日	主食	主菜・副菜など	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
1	木	★市政施行記念日★ ごはん	夕焼小焼やき ごま和え 豚汁 / くだもの		たら みそ ぶたにく あがらあげ とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こんにやく ノンエッグマヨネーズ しろこま あがら	もやし はくさい ごぼう だいこん ながねぎ くだもの にんじん	627kcal 27.4g
2	金	★楽都の杜ピクニックランチ★ おおよね 大屋根のおむすび	デリチキ くわの葉ポップビーンズ はっちくんのカレースープ		とりにく だいず ベーコン わかめ ちりめんじゃこ のり あおのり ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶ こめコマカロシ しろこま あがら	しょうが たまねぎ セロリ キャベツ コーン エリンギ にんじん くわのは	661kcal 28.2g
5	月	ごはん	あつあ ぶたにく ぎょうに ちんぎょ 厚揚げと豚肉のチーズ焼き こまつなとじゃこのおひたし けんちん汁		なまあげ ぶたにく みそ あがらあげ とうふ チーズ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶ じゃがいも こんにやく あがら ごまあがら しろこま	にんにく しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん ながねぎ にんじん こまつな	624kcal 25.5g
6	火	★ 旬：さつまいも ★ カレーうどん	だいごくちも 大学芋 切干大根のサラダ くだもの		ぶたにく あがらあげ ツナ わかめ ぎゅうにゅう	うどん でんぶ さつまいも さとう あがら しろこま ごまあがら しろこま	にんにく しょうが だいこん たまねぎ はくさい だいこん もやし キャベツ くだもの にんじん きりぼしだいこん	600kcal 18.5g
7	水	(セルフ)りんごジャムサンド	フレンチサラダ チキンのトマト煮込み		とりにく ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも こむぎこ あがら パター	りんご レモン キャベツ きゅうり コーン にんにく しょうが たまねぎ エリンギ にんじん トマト	608kcal 19.4g
8	木	★ スポーツの日 ★ ごはん	はつぼうさい 八宝菜 ワタンスープ まめことう 豆黒糖 / くだもの		ぶたにく いか えび うずらのたまご とりにく だいず ぎゅうにゅう	こめ でんぶ ぎょうざのかわ くろさとう あがら ごまあがら	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい えのきたけ もやし ながねぎ くだもの	663kcal 29.2g
9	金	め 目の愛護デー にんじんごはん	あかうお かおや 赤魚の香り焼き きんぴらごぼう なめこのみそ汁		とりにく あがらあげ あかうお とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく しろこま あがら ごまあがら	にんにく ごぼう なめこ ながねぎ にんじん ばんのうねぎ いんげん	616kcal 29.5g
12	月	スポーツの日						
13	火	★ 八王子城御膳 ★ しゅうげつ 秋月ごはん	いしがきあ 石垣揚げ そけい 即席漬け はちおうじ 八王汁		ちくわ あがらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ くらまい さつまいも さとう でんぶ くり しろこま しろこま あがら ごまあがら	きゅうり キャベツ しょうが だいこん しいたけ ながねぎ にんじん こまつな ちんげんさい	600kcal 20.9g
14	水	ごはん	ししゃもの七味焼き さといものうま煮 呉汁		とりにく ぶたにく だいず とうふ みそ ししゃも ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さといも さとう あがら	にんにく しょうが ごぼう れんこん だいこん ながねぎ ばんのうねぎ にんじん いんげん	613kcal 24.6g
15	木	ごはん	マーボー豆腐 だいず 大豆といりこのごまがらめ 春雨スープ		とりにく とうふ みそ だいず いりこ ぎゅうにゅう	こめ でんぶ さとう はるさめ あがら ごまあがら しろこま	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ はくさい ながねぎ にんじん にら	622kcal 26.1g
16	金	★ 運動会応援メニュー ★ カツカレーライス	はくさい 白菜のスープ フルーツミックス		とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ はちみつ パンこ あがら パター	にんにく しょうが たまねぎ グリーンピース はくさい フルーツミックス にんじん	777kcal 24g
19	月	運動会の振替休業日						
20	火	ごはん	ぶたのしょうが焼き じゃこと野菜の彩り和え じゃがいもとわかめのみそ汁 / くだもの		ぶたにく かつおぶし あがらあげ とうふ みそ ちりめんじゃこ わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶ じゃがいも あがら ごまあがら しろこま	しょうが たまねぎ はくさい もやし だいこん ながねぎ くだもの にんじん こまつな	640kcal 28.2g
21	水	タコライス	スパイシーポテト 野菜スープ		ぶたにく だいず ベーコン ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも オリーブオイル あがら	にんにく セロリ たまねぎ しいたけ キャベツ にんじん いんげん	633kcal 22.4g
22	木	★ 旬：さば ★ ごはん	さばの塩焼き ひじきの炒め煮 かきたま汁		さば あがらあげ だいず とりにく とうふ たまご ひじき ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶ あがら	しいたけ たまねぎ えのきたけ にんじん いんげん こまつな	659kcal 26.4g
23	金	★ 八王子産パッションフルーツ ★ ミートソーススパゲティ	キャベツとコーンのサラダ ヨーグルトパッションフルーツソースが け		ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう コーンスターチ オリーブオイル あがら	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ コーン パッションフルーツ にんじん トマト	670kcal 24.1g
26	月	★ 福岡県の100年フード ★ ごはん	いかのねぎ塩炒め 鰯といもの照り煮 あごだしのふきよせ汁		いか とりにく あがらあげ かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう ごまあがら あがら	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ だいこん えのきたけ えだまめ ゆず にんじん いんげん	609kcal 29.8g
27	火	★ 図書コラ給食 ★ アルバートの畑カレーピラフ	オムレツ ぼくのおじゃがポタージュ		とりにく ベーコン たまご だいず ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ むぎ じゃがいも さとう こむぎこ オリーブオイル あがら バター	たまねぎ コーン りんごジュース にんじん いんげん	685g 21.2g
28	水	★ 旬：さんま ★ さんまのかば焼き丼	野菜とひじきのあえもの 根菜汁 くだもの		さんま あがらあげ かつおぶし とりにく とうふ みそ ひじき ぎゅうにゅう	こめ でんぶ さとう じゃがいも ごまあがら あがら	しょうが もやし ごぼう だいこん えのきたけ ながねぎ くだもの にんじん こまつな	718kcal 24.2g
29	木	コーンマヨトースト	わかめとツナのサラダ クリームシチュー		ツナ とりにく チーズ わかめ ぎゅうにゅう なまクリーム	パン さとう じゃがいも こむぎこ ノンエッグマヨネーズ ごまあがら あがら しろこま パター	コーン キャベツ もやし きゅうり たまねぎ はくさい にんじん	728kcal 24.5g
30	金	★ ハロウィン ★ ガーリックライス	ウィンナーポトフ スイートパンプキンパイ		ベーコン とりにく ウィンナー ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ むぎ じゃがいも さつまいも さとう はるまきのかわ オリーブオイル あがら パター	にんにく たまねぎ コーン はくさい にんじん かぼちゃ	680kcal 18.1g