



日・曜日	献立名		主な材料名			栄養価 エネルギー たんぱく質 g
	主食	のみの 主菜 副菜など	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱や力になるもの	緑のなかま からだの調子もとのえるもの	
1木	端午の節句 赤米ごはん	さわらの照り焼き たけのこのきんぴら 端午のすまし汁 くだもの	さごち とりにく とうふ かまぼこ こんぶ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あかまい さとう あぶら ごま ごまあぶら	たけのこ にんじん ごぼう さやいんげん だいこん えのきたけ ながねぎ こまつな かわちばんかん	601kcal 26.9g
2金	100年フード(千葉県) にんじんごはん	アジのサガ焼き 呉汁 きゅうりと大根の南蛮漬け	ちりめんじゃこ とりにく あじ たら みそ だいす ぶたにく とうふ あぶらあげ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま パンこ でんぶん ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	にんじん ながねぎ しょうが だいこん こまつな きゅうり	617kcal 28.4g
7水	海外友好交流都市献立 ルーローハン	タンファータン パインヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト とりにく けずりぶし たまご ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ ちんげんさい にんじん こまつな パインかん	671kcal 25.9g
8木	きなこ揚げパン	ウイナーと野菜のスーフ煮 わかめとツナのサラダ くだもの	きなこ とりにく ウイナー けずりぶし わかめ ツナ ぎゅうにゅう	コッパン さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ きゃべつ パセリ にんにく しょうが きゅうり もやし コーン れいとうみかん	620kcal 22.6g
9金	ごはん	マーボー豆腐 たまごスープ さかなナッツ	とうふ ぶたにく みそ たまご わかめ けずりぶし いりこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん アーモンド ごま グラニューとう	ながねぎ にんじん いら しょうが にんにく たまねぎ こまつな	674kcal 29.7g
12月	八王子車人形御膳 三番そうごはん	鶏の森都みそ焼き 定式幕和え ろくろ車のすまし汁	あおのり とりにく みそ ひじき あぶらあげ わかめ かつおぶしこ やきぶ こんぶ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あかまい さとう くろまい ごまあぶら きび	くわのはこ にんじん もやし こまつな だいこん えのきたけ ながねぎ	601kcal 25g
13火	ごはん	白身魚のみそマヨネーズ焼き じゃがいものそぼろ煮 キャベツのしょうが風味	ほき みそ とりにく かつおぶしこ ぎゅうにゅう	こめ ごま じゃがいも こんにゃく あぶら さとう でんぶん マヨネーズ	たまねぎ にんじん きゃべつ しょうが さやいんげん	611kcal 24.9g
14水	豆ひじきご飯	焼きししゃも ごまじゃこあえ 具だくさんのみそ汁	だいす ひじき とりにく ししゃも ちりめんじゃこ あぶらあげ とうふ にほし みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	にんじん しいたけ もやし はくさい たまねぎ だいこん こまつな さやいんげん きゃべつ	611kcal 25.7g
15木	グリーンピース ごはん	生揚げと豚肉の味噌炒め 吉野汁	なまあげ ぶたにく みそ あぶらあげ けずりぶし とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こんにゃく でんぶん あぶら	グリーンピース きゃべつ しいたけ にんじん ながねぎ たけのこ きくらげ だいこん さやいんげん	602kcal 22.8g
16金	八王子市長の元気応援メニュー カレーピラフ	豆腐ハンバーグ ABCスープ ヨーグルトのピーチソースかけ	とりにく とうふ ぶたにく ベーコン けずりぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ あぶら パンこ マカロニ さとう	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース きゃべつ トマト セロリー おうとうかん	651kcal 25.7g
19月	パン	チキンビーンズ 卵とグリーンアスパラのソテー くだもの	だいす とりにく たまご ぎゅうにゅう	ミルクパン じゃがいも さとう はくりきこ パター オリーブゆ あぶら	にんじん たまねぎ グリーンピース アスパラガス きゃべつ コーン かわちばんかん	622kcal 25.8g
20火	ごはん	さばのみそ煮 すまし汁 彩り和え	さば みそ かまぼこ わかめ とうふ こんぶ けずりぶし かつおぶしこ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら	しょうが ながねぎ だいこん にんじん こまつな えのきたけ もやし しめじ	625kcal 23.4g
21水	あんかけやきそば	コーンと卵のスーフ のり塩ポテト	ぶたにく たまご けずりぶし あおのり ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら じゃがいも でんぶん	にんじん たまねぎ もやし いら しいたけ コーン はくさい	602kcal 22.8g
22木	八王子産大根の漬物 キムタクごはん (はち大根のたくあん)	大豆と鶏肉の中華炒め ワンタンスープ くだもの	ぶたにく だいす とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら ごま ワンタンのかわ	たくあん キムチ ながねぎ たまねぎ にんにく にんじん もやし しいたけ ちんげんさい かわちばんかん	601kcal 23.6g
23金	かつ丼(ごまソース)	ポイルキャベツ スタミナきゅうり じゃがいもとわかめのみそ汁	ぶたにく わかめ とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ はくりきこ パンこ あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	きゃべつ にんじん きゅうり にんにく たまねぎ えのきたけ	666kcal 24g
27火	八王子産春大根 はち大根おろし スパゲティ	じゃこサラダ クリームスープ	ツナ のり ちりめんじゃこ ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ さとう ごまあぶら あぶら パター じゃがいも はくりきこ	だいこん えのきたけ にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ パセリ だいこんば りんごジュース	639kcal 20.9g
28水	五つ星献立 ごはん	鮭のごまみそ焼き 茎わかめのきんぴら 小松菜汁 くだもの	さけ みそ とりにく とうふ あぶらあげ けずりぶし くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら でんぶん	ながねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな ごぼう かわちばんかん	600kcal 28.5g
29木	ごはん	かつおの竜田揚げ いいどり かきたま汁	かつお とりにく たまご とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	しょうが にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん こまつな ながねぎ たまねぎ	632kcal 30.3g
30金	ごはん	八宝菜 ゆでそらまめ 春雨スープ	ぶたにく いか えび うすらのたまご けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ	にんじん はくさい たまねぎ たけのこ ちんげんさい きくらげ しょうが にんにく そらまめ ながねぎ もやし しいたけ こまつな	600kcal 26.6g

* 献立の材料と相橋の種類は、入荷状況等により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

