



日・曜日	こんだてめい 献立名			おも、ざいりょうめい 主な材料名			えいようが 栄養価 エネルギーkcal たんぱくしづg
	しゅしよく 主食	のみもの	しゅさい らくさい 主菜 副菜など				
1水	市政記念日 ごはん		手作りふりかけ じゃこあえ 夕焼小焼やき みそ汁	けずり ほき ちりめん とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	ごま さとう マヨネーズ じゃがいも こめ	にんじん はくさい もやし だいこん たまねぎ しめじ	611kcal 25.7g
2木	やきとり丼		有機きゅうりのとほろ煮 たまごと小松菜のすまし汁	とりにく たまご とうふ けずり ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぱん	しょうが ねぎ とうがん にんじん いんげん たまねぎ えのきたけ こまつな	624kcal 25.1g
3金	チリビーンズ サンド	ショア	さといものクリームシチュー わかめとツナのサラダ	きんときまめ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ ツナ ジョア	パン あぶら こむぎこ バター さとう ごま ごまあぶら さといも	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく セロリー もやし キャベツ コーン きゅうり	604kcal 19.7g
6月	中秋の名月 こぎつねごはん		芋の子汁 みたらしお月見団子	あぶらあげ とりにく みそ けずり とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま こんにゃく しょうしんこ しらたまこ でんぱん さといも	にんじん しょうが しめじ ごぼう だいこん たまねぎ	610kcal 19.4g
7火	カレー南蛮		切り干し大根のサラダ 大学芋 果物	ぶたにく あぶらあげ けずり ツナ ぎゅうにゅう	うどん あぶら でんぱん ごまあぶら ごま さつまいも さとう	にんじん たまねぎ はくさい だいこん にんにく しょうが きりぼしだいこん もやし キャベツ ねぎ みかん	600g 17.8g
8水	目の愛護デー にんじんごはん		鶏肉の香味炒め かぼちゃのみそ汁 おかかキャベツ	ちりめん とりにく あぶらあげ みそ かつおぶしこ けずり ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう	こまつな にんじん もやし しょうが にんにく ねぎ かぼちゃ たまねぎ えのきたけ キャベツ	614kcal 28.2g
9木	スポーツの日 ごはん		さごちのごまみそ焼き かきたま汁 茎わかめの当座煮	さごち みそ たまご わかめ けずり くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら でんぱん	ねぎ はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ ごぼう	590kcal 25.4g
14火	もったいない大作戦 ハヤシライス		コールスローサラダ 果物	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ しめじ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン おうとうかん	620kcal 17.3g
15水	もったいない大作戦 ごはん		八宝菜 春雨スープ のり塩ポテト	ぶたにく いか わかめ とうふ けずり あおのり ぎゅうにゅう うずらのたまご	こめ あぶら ごま でんぱん ごまあぶら じゃがいも はるさめ	にんじん はくさい もやし チンゲンサイ しいたけ しょうが にんにく たまねぎ コーン	593kcal 20.5g
16木	もったいない大作戦 セサミトースト		チキンビーンズ 果物 野菜のピクルス	だいず とりにく ぎゅうにゅう	パン バター ごま じゃがいも さとう こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん きゅうり みかん	647kcal 22.3g
17金	もったいない大作戦 二色とほろ丼		小松菜とじゃこいため 具だくさんのみそ汁	とりにく みそ たまご ちりめん あぶらあげ とうふ にぼし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが たまねぎ しいたけ こまつな にんじん もやし えのきたけ	592kcal 22.5g
18土	八王子城御膳 秋月ごはん		石垣揚げ 即席漬け 八王汁	ちくわ あぶらあげ みそ けずり ぎゅうにゅう	こめ くろまい さとう こむぎこ でんぱん ごま ごまあぶら あぶら じゃがいも さつまいも	にんじん きゅうり キャベツ だいこん しいたけ かぶ しょうが チンゲンサイ たまねぎ	626kcal 21.8g
21火	ごはん		さばのみそ煮 沢煮梅 変わりきんぴら	さば とりにく みそ ぶたにく けずり こんが ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま しらたき でんぱん スパゲティ	しょうが ごぼう にんじん いんげん だいこん しいたけ こまつな	661kcal 22.9g
22水	八王子ラーメン		棒餃子 豆黒糖	ぶたにく けずり うずらのたまご にぼし ぎゅうにゅう いりだいず	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら くろぎとう はるさめ でんぱん ぎょうざのかわ ごま	たけのこ にんにく しょうが きくらげ もやし こまつな にら はくさい たまねぎ コーン	645kcal 29.3g
23木	100年フード 大山おこわ		あじのネギ塩焼き 彩り和え 呉汁	とりにく ちくわ あじ あぶらあげ けずり みそ かつおぶしこ とうふ だいず ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さとう ごまあぶら こんにゃく じゃがいも	にんじん ごぼう にんにく しいたけ しょうが ねぎ こまつな コーン もやし だいこん たまねぎ いんげん	625kcal 27.9g
24金	古代米ごはん		ししゃもの磯辺焼き 肉じゃが ごまあえ	ししゃも あおのり ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちごめ ごま あかまい くろまい あぶら じゃがいも さとう こんにゃく ごまあぶら	たまねぎ にんじん いんげん もやし キャベツ	612kcal 22g
27月	図書コラボ ごはん		おとうふたっぷりマーボー おとうふ入りわかめスープ 3色ナムル	とうふ ぶたにく みそ とりにく わかめ けずり ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら ごま	ねぎ にんじん にら しょうが にんにく たまねぎ しいたけ コーン こまつな もやし	606kcal 24.7g
28火	野菜350 ミルクパン		焼きコロッケ 大根ごまサラダ 白いんげん豆のスープ	ぶたにく ツナ けずり わかめ とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう でんぱん パンこ オリーブオイル ごまあぶら ごま あぶら	たまねぎ だいこん きゅうり はくさい にんじん コーン	602kcal 22.4g
29水	ごはん		さんまのかば焼き キャベツの生巻風味 みそけんちん	さんま こんが みそ けずり あぶらあげ かつおぶしこ ちりめん ぎゅうにゅう	こめ でんぱん あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん ごぼう だいこん こまつな たまねぎ しめじ	686kcal 24g
30木	大豆の ドライカレー		じゃこサラダ ヨーグルトの パッションフルーツソース	だいず ぶたにく ちりめん ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ バター さとう コーンスターチ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが レーズン キャベツ パッションフルーツ	645kcal 23.8g
31金	ハロウィン 根菜ピラフ		コーンサラダ 野菜スープ スイートパンプキン	とりにく けずり なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう さつまいも バター じゃがいも	ごぼう れんこん にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン えのきたけ はくさい かぼちゃ	596kcal 15.9g

