

日 曜 日	献立名			主な材料名	
	主食	のみもの	主菜 副菜など	赤のなかま あかやうちのなかま	黄色のなかま きいろやうちのなかま
2月	コーンピラフ 		スコップコロケ フレンチきゅうり ABCスープ	ぶたにく ベーコン けすり ぎゅうにゅう	こめ あぶら パター じゃがいも パンこ さとう オリーブゆ マカロニ
4水	天狗ごはん 	高尾山御膳 	高尾揚げもみじあんかけ 翠露汁 山の幸和え	とうふ とりにく じゃこ たまご かまぼこ あおさ こんぶ けす り ぎゅうにゅう	こめ ごま でんぶん あぶら しらたき さとう
5木	海鮮豆腐丼 	八王子産有機大根 	有機大根とツナのサラダ えのきとわかめのスープ	とうふ ぶたにく えび いか ツナ わかめ けすり ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こまあぶら でんぶん ごま
6金	ごはん 	いい国の日 	蓮根とひじきの和風ハンバーグ 大豆としいこの揚げ煮 具の大きな豚汁	とうふ とりにく ひじき たまご だいず いりこ ぶたにく みそ にほし ぎゅうにゅう	こめ あぶら パンこ さとう でんぶん ごま じゃがいも こんにゃく
9月	はち大根おろし スパゲティ 	八王子産大根 	わかめとじゃこのサラダ たまごスープ	ツナ きざみのり わかめ じゃこ たまご とうふ けすり ぎゅ うにゅう	スパゲティ あぶら さとう こ まあぶら でんぶん
10火	ごはん 		だし塩のコロコロから揚げ もやしと小松菜の煮びたし にらたま味噌汁	とりにく あぶらあげ かつおぶし とりにく たまご みそ けすり ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら こまあぶら さとう
11水	ごはん 	八王子産根しょうが 	竹輪のマヨネーズ焼き 八王子産根しょうがの鶏団子汁 わかめとツナの和え物	ちくわ なまクリーム あおのり かつおぶし とりにく けすり わかめ ツナ ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ でんぶん さと う こまあぶら ごま
12木	ハニーレモン トースト 		かぶのクリーム煮 ビーンズサラダ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリー ム あおだいず だいず ツナ	パン パター さとう はちみつ こむぎこ あぶら こまあぶら
13金	さつまいもごはん 		いかのネギ塩焼き みかん 変わりきんぴら かきたま汁	いか ぶたにく たまご とうふ わか め けすり ぎゅうにゅう	こめ もちこめ さつまいも さと う ごま こまあぶら あぶら スパゲティ こんにゃく でんぶん
14土	ビーンズ ドライカレー 		パリパリアーモンドサラダ 野菜スープ	ぶたにく だいず けすり ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ バター アーモンド オリーブゆ さとう
17火	ごはん 		のりの佃煮 焼きししゃも 味噌汁 キャベツと油揚げの胡麻あえ みかん	のり ししゃも あぶらあげ とりにく とうふ みそ けすり ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま じゃ がいも こんにゃく
18水	ごはん 		あじの香味焼き みかん いりどり 沢煮梅	あじとりにく ちくわ ぶたにく けす り こんぶ ぎゅうにゅう	こめ こまあぶら あぶら さと いも こんにゃく さとう しらたき でんぶん
19木	ジャージャー麺 		きのこのスープ 豆黒糖	ぶたにく みそ ベーコン とうふ けすり だいず ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら さとう こまあぶら ごま
20金	八王子産の 白いごはん 	八王子産米 	チーズ入り千草焼き みかん もやしとちくわのおかか和え はっちくんのみそ汁	たまご チーズ とりにく ちくわ かつおぶし あぶらあげ みそ にほし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら さつまいも
24火	はち大根と豚角煮丼 	八王子産大根 	じゃがいものみそ汁 じゃこキャベツ	ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ にほし じゃこ こんぶ ぎゅ うにゅう	こめ さとう でんぶん じゃがいも こまあぶら
25水	ごはん 	100年フード福島 	サンマのポーポー焼き ごま和え 根菜汁	さんま とりにく たまご みそ ぶた にく とうふ けすり ぎゅうにゅう	こめ パンこ でんぶん あぶら さとう こま じゃがいも こんにゃく
26木	チリビーンズサンド 		野菜のスープ煮 ヨーグルトボムボム	きんときまめ ぶたにく ベーコン け すり たまご ヨーグルト ぎゅう にゅう	パン あぶら こむぎこ じゃがいも さとう
27金	ごはん 	八王子産ゆず 	さばの柚子みそ焼き 野菜のいろいろ和え 秋のお吸い物 みかん	さば みそ あぶらあげ わかめ かま ぼこ とうふ けすり こんぶ ぎゅうにゅう	こめ あぶら
30月	ゆかりごはん 		鮭の塩焼き 肉じゃが ごま大根	さけ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう こまあぶら ごま





	栄養価 エネルギー たんぱく質
コーン にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり キャベツ セロリ トマト	609kcal 18.1g
しょうが たまねぎ にんじん しいたけ みつば きくらげ こまつな だいこん えのき はくさい ながねぎ	622kcal 23.8g
にんじん ながねぎ ちんげんさい たけのこ ししいたけ にんにく しょうが だいこん きゅうり えのきたけ たまねぎ	606kcal 26.7g
たまねぎ れんこん だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	661kcal 27.4g
だいこん えのきたけ にんじん キャベツ もやし たまねぎ コーン ばんのうねぎ	610kcal 28.8g
しょうが にんにく こまつな もやし にんじん たまねぎ にら えのき	671kcal 26g
しょうが ながねぎ はくさい にんじん ししいたけ たまねぎ コーン ちんげんさい キャベツ もやし	610kcal 23.7g
かぶ にんじん たまねぎ はくさい キャベツ コーン レモン りんごジュース	562kcal 16g
しょうが にんにく ながねぎ ばんのうねぎ ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな しめじ みかん	608kcal 26.7g
たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン はくさい パセリ	619kcal 20g
キャベツ もやし だいこん にんじん ながねぎ みかん	623kcal 26.6g
にんにく ばんのうねぎ にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん だいこん みかん	615kcal 27.2g
にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ にんじん ししいたけ もやし きゅうり えのき ししいたけ きくらげ	628kcal 25.7g
たまねぎ ほうれんそう にんじん もやし キャベツ ごぼう だいこん こまつな ながねぎ みかん	644kcal 26.7g
しょうが だいこん たまねぎ キャベツ にんじん	640kcal 27g
しょうが ながねぎ にんじん もやし はくさい コーン ごぼう だいこん ししいたけ	649kcal 25.3g
たまねぎ にんじん ピーマン にんにく セロリ キャベツ パセリ しょうが りんご レモン	632kcal 21.3g
ゆず こまつな もやし にんじん しめじ えのきたけ ながねぎ みかん	633kcal 24.3g
ゆかり たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん	618kcal 28g

