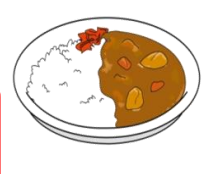


にち 日	よう 曜	しゅしよく 主食	の み もの	しゅさい ふくさい 主菜 副菜など	からだの血や肉になる あか しよくひん 赤の食品	ねつ ちから 熱や力のもとになる きいろ しよくひん 黄色の食品	からだの調子を整える みどり しよくひん 緑の食品	エネルギー kcal たんぱく しつ g
9	すい 水	ビビンバ 		しんたまねぎのスープ  ポップビーンズ	ぶたにく とりにく わかめ けずりがし だいず あおのり ギゆうにゆう	こめ さとう ごまあぶら ごま あぶら でんぱん	にんにく しょうが きりぼしだいこん にんじん もやし こまつな たまねぎ	652 23.8
10	もく 木	ごはん 		さばのしおやき けんちんじる ひじきのいために	さば とうふ けずりがし ひじき さつまあげ ギゆうにゆう	こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう	ごぼう にんじん だいこん しめじ ながねぎ しいたけ	625 22.4
11	きん 金	チキンライス 		あじのカレーパンこやき  やさいスープ はるか	とりにく あじ チーズ けずりがし ギゆうにゆう	こめ オリーブゆ あぶら パンこ じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン にんにく キャベツ はるか	619 27.1
14	げつ 月	カレーライス  ねんせいきゅうしよくかいし 1年生給食開始		わかめサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく わかめ ツナ ヨーグルト ギゆうにゆう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース きゅうり キャベツ フルーツミックス	661 20.2
15	か 火	わかめごはん 		あつやきたまご やさいのおかかあえ じゃがいものみそしる  ブラッドオレンジ	わかめ たまご とりにく ちりめんじゃこ みそ かつおがし あぶらあげ けずりがし ギゆうにゆう	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にら しいたけ キャベツ もやし にんじん だいこん きよみオレンジ	620 24.5
16	すい 水	せきはん  にゅうがく しんがくいわ 入学・進学祝い		わふうとうふハンバーグ にんじンドレッシングのおんサラダ おいわいすましじる	あずき とうふ ぶたにく あぶらあげ かまぼこ わかめ けずりがし こんぶ ギゆうにゆう	こめ もちごめ ごま あぶら パンこ さとう でんぱん	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり にんじん にんにく だいこん ながねぎ	595 23.2
17	もく 木	ミルクパン 		ポテトグラタン  やさいスープ いちご	とりにく ギゆうにゆう チーズ とりにく けずりがし	ミルクパン じゃがいも あぶら こむぎこ バター	たまねぎ しめじ グリーンピース かぶ えのきたけ にんじん いちご	631 23.8
18	きん 金	ごはん 		ほきのごまがらめ ごじる もやしのからしあえ	ほき だいず ぶたにく あぶらあげ みそ けずりがし ギゆうにゆう	こめ でんぱん あぶら ごま さとう じゃがいも こんにやく ごまあぶら	しょうが にんじん だいこん ながねぎ もやし こまつな	645 26.7
21	げつ 月	かてめし  そうとはちおうじ 桑都八王子かるさと料理		そうとやき ぴりりづけ はっちくんのみそしる	とりにく あぶらあげ ほき ぶたにく とうふ みそ けずりがし ギゆうにゆう	こめ あぶら マヨネーズ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんじん しめじ さやいんげん だいこん キャベツ ごぼう しいたけ こまつな ながねぎ	600 27.2
22	か 火	はちおうじ ナポリタン 		クリームスープ あおのりポテト  はるか りんごジュース	ウイナー みそ ベーコン ギゆうにゆう あおのり なまクリーム	スパゲティ オリーブゆ さとう あぶら こむぎこ バター じゃがいも	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ コーン ほうれんそう はるか りんごジュース	664 16.6
23	すい 水	ごはん 		マーボーどうふ ビーフンスープ いりこのごまがらめ	とうふ ぶたにく みそ とりにく けずりがし いりこ ギゆうにゆう	こめ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら ビーフン ごま グラニューとう	ながねぎ にんじん にら しょうが にんにく はくさい たまねぎ きくらげ	628 28.3
24	もく 木	ゆかりごはん 		ししゃものからあげ とんじる ぼいるやさいのごまじょうゆ	ししゃも ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ にぼし ギゆうにゆう	こめ ごま でんぱん じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごまあぶら	ゆかり だいこん にんじん ごぼう ながねぎ キャベツ もやし	612 21.5
25	きん 金	やきとりどん 		はくさいのごまあえ かきたまじる	とりにく たまご わかめ けずりがし ギゆうにゆう	こめ あぶら さとう でんぱん ごま	しょうが ながねぎ はくさい もやし にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	599 24.7
28	げつ 月	こくとうきなこ トースト 		チキンビーンズ だいこんサラダ  きよみオレンジ	きなこ だいず とりにく ちりめんじゃこ ギゆうにゆう	しよくパン バター こくとう じゃがいも あぶら さとう こむぎこ ごま	にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん きゅうり きよみオレンジ	640 23.5
30	すい 水	たけのこごはん 		いかのこうみいため じゃがいものそばろに じゃこキャベ ツ 	とりにく あぶらあげ いか みそ とりにく ちりめんじゃこ ギゆうにゆう	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにやく でんぱん ごま ごまあぶら	たけのこ しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ	605 29.4

* 食材の都合により、献立を変更する場合があります。

* 旬の食材:新たまねぎ・たけのこ・春キャベツ・ブラッドオレンジ・きよみオレンジ・はるか・いちご等

* 八王子産食材:こまつな・だいこん・キャベツ・きゅうり・かぶ・たまご・桑の葉パウダー等

* 1年生は、14日(月)から給食を開始します。

給食の持ち物

ハンカチ・ランチョンマット(推奨)・マスク(給食当番)

御協力よろしくお願いいたします。

