



日・曜日	こんだてめい			おもなざいりょうめい			ちゅうがくねん エネルギー たんぱく質
	主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの(赤)	卵やから 熱や力になるもの(黄)	からだを 整えるもの(緑)	
1木	市長の元気応援献立 カレーピラフ	MILK	豆腐ハンバーグ ABCスープ ヨーグルトのピーチソースがけ	とりにく とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン けすりぶし ヨーグルト	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 キャベツ トマト セロリー おうとうのかんづめ	651kcal 25.7g
2金	行事献立 端午の節句 赤米ごはん	MILK	鱈の照り焼き たけのこのきんぴら 端午のすまし汁	さごち とりにく とうふ かまぼこ こんぶ けすりぶし 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 ねぎ こまつな	600kcal 26.7g
7水	ガーリックライス	MILK	ラタトゥイユ たまごスープ まめナッツ黒糖	ベーコン とりにく たまご けすりぶし いりだいす ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも オリーブゆ でんぶん アーモンド くろざとう	にんにく たまねぎ にんじん なす さやいんげん トマト えのきたけ	612kcal 21.8g
8木	旬の食材 アスパラガス きな粉揚げパン	MILK	ポトフ グリーンアスパラと卵のソテー	きなこ とりにく ウィンナー しろいんげんまめ けすりぶし たまご ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら	にんじん しめじ たまねぎ キャベツ さやいんげん にんにく グリーンアスパラ コーン	643kcal 25.2g
9金	旬の食材 グリンピース グリンピースごはん	MILK	赤魚の薬味焼き 野菜のおかか和え 呉汁	あかうお あぶらあげ ちりめんじゃこ かつおぶし だいす ぶたにく とうふ みそ けすりぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	グリンピース にんにく ねぎ もやし こまつな にんじん しめじ だいこん	610kcal 29.7g
12月	海外友好姉妹都市 台湾 高雄市 ルーローハン	MILK	タンファータン パインヨーグルト	ぶたにく とりにく たまご けすりぶし ヨーグルト 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 チンゲンツアイ にんじん こまつな パイン	671kcal 25.9g
13火	100年フード 千葉県南房総 アジ ごはん	MILK	ふりかけ アジのサンガ焼き 野菜と油揚げの煮びたし けんちん汁	ちりめんじゃこ わかめ あじすりみ たらすりみ とりにく みそ あぶらあげ ぶたにく とうふ けすりぶし ぎゅうにゅう	こめ アーモンド ごま パンこ でんぶん さとう じゃがいも こんにゃく あぶら	ねぎ にんじん しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん しめじ	601kcal 25.2g
14水	ひじきごはん	MILK	ちくわのマヨネーズ焼き 田舎汁 香りきゃべつ	ひじき とりにく あぶらあげ ちくわ かつおぶし あおりの ぶたにく とうふ みそ けすりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも こんにゃく	にんじん しいたけ だいこん ねぎ こまつな キャベツ しょうが	627kcal 24.1g
15木	八王子ラーメン 八王子ラーメン	MILK	うずら卵のからめ煮 ポテトの包み揚げ りんご缶	ぶたにく けすりぶし にぼし うずらのたまご ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも ぎょうざのかわ	たけのこ にんにく しょうが コーン きくらげ もやし こまつな たまねぎ りんごのかんづめ	621kcal 22.5g
16金	五つ星献立 麦ごはん	MILK	さばのごまみそ焼き 小松菜汁 荳わかめの炒め煮 でこぼん	さば みそ とりにく とうふ あぶらあげ けすりぶし くわかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま さとう でんぶん あぶら	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな ごぼう でこぼん	681kcal 25g
19月	日本遺産 八王子車人形御膳 日本遺産献立 三番叟ごはん	MILK	鶏の桑都みそ焼き 定式幕和え ろくろ車のすまし汁	あおりの とりにく さいきょうみそ みそ ひじき あぶらあげ かつおぶし わかめ こんぶ けすりぶし ぎゅうにゅう	こめ あかまい くろまい きび さとう ごまあぶら やきふ	にんじん もやし こまつな だいこん えのきたけ ねぎ	601kcal 25g
20火	八王子産だいこんの漬物 キムタクごはん	MILK	春巻き きゅうりのびりから和え レタスの卵スープ	ぶたにく とりにく わかめ とうふ ベーコン たまご けすりぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま ごまあぶら はるさめ でんぶん しゅうまいのかわ あぶら さとう	たくあん キムチづけ ねぎ いら たけのこ にんじん しょうが にんにく しいたけ きゅうり キャベツ レタス	614kcal 23.5g
21水	ゆかりごはん	MILK	ししゃもの一味焼き 新じゃがの煮物 はっつくんのみそ汁	ししゃも さつまあげ とりにく あぶらあげ みそ けすりぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら じゃがいも さとう こんにゃく	ゆかりこ しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん ごぼう だいこん こまつな	603kcal 23g
22木	パン	MILK	ポークビーンズ フレンチサラダ 清見オレンジ	だいす ぶたにく ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ バター	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン きよみオレンジ	641kcal 25.1g
23金	運動会 応援こんだて ごはん	MILK	豚の生姜焼き スタミナ和え 青菜と豆腐のすまし汁	ぶたにく とうふ わかめ けすりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん こまつな えのきたけ ねぎ	617kcal 22.3g
27火	旬の食材 八王子産だいこん はち大根おろし スパゲティ	MILK	野菜とじゃこのサラダ クリームスープ りんごジュース	ツナのり ちりめんじゃこ とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	スパゲティ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも こむぎこ バター	だいこん えのきたけ だいこんばき ぎゅうり もやし にんじん コーン たまねぎ キャベツ パセリ りんごジュース	645kcal 22g
28水	ごはん	MILK	いかの辛味焼き 塩肉じゃが ごま和え	いか ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも こんにゃく あぶら	にんにく ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース こまつな もやし	625kcal 26.7g
29木	旬の食材 そらまめ 麦ごはん	MILK	マーボー豆腐 ゆでそらまめ 中華風スープ	とうふ ぶたにく みそ とりにく たまご けすりぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ねぎ にんじん いら しょうが にんにく そらまめ たまねぎ たけのこ しいたけ コーン	601kcal 24.6g
30金	旬の食材 かつお ごはん	MILK	かつおの竜田揚げ カリカリじゃこサラダ かきたま汁	かつお ちりめんじゃこ とりにく たまご とうふ けすりぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら ごま	しょうが にんじん キャベツ コーン たまねぎ こまつな	609kcal 30.6g

※材料などの都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。