

日	曜日	主役	主役の紹介	主役のイメージ	主役の紹介	主役のイメージ	主役の紹介	主役のイメージ	主役の紹介	主役のイメージ
1	木	市長の元氣応援献立 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がけ	ぶたにく ハム とりにく とうふ ヨーグルト けすりぶし ぎゅうにゅう	こめ パンこ さとう あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん トマト セロリ キャベツ グリーンピース おうとうかん コーン	651kcal	25.7g	
2	金	行事献立 端午の節句 赤米ごはん		鯖の照り焼 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 けすりぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さとう こま あぶら こまあぶら	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん だいこん えのきたけ ながねぎ こまつな 柑橘系果物	600kcal	26.7g	
7	水	旬の食材 グリンピース グリンピースごはん		赤魚の香味焼き 野菜のおかか和え 呉汁 くだもの	あかうお みそ あぶらあげ けすりぶし ちりめんじゃこ かつおぶし だいす ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こんにやく こま じゃがいも こまあぶら	グリンピース にんにく もやし こまつな にんじん しめじ だいこん ながねぎ ばんのうねぎ 柑橘系果物	610kcal	29.7g	
8	木	ガーリックライス		ラタトゥイユ たまごスープ まめナッツ黒糖	ハム とりにく だいす たまご けすりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう オリーブゆ じゃがいも でんぶ あぶら アーモンド	にんにく なす だいこん にんじん さやいんげん たまねぎ トマト えのきたけ	612kcal	21.8g	
9	金	旬の食材：アスパラ きなこ揚げパン		ポトフ グリーンアスパラと卵のソテー	きなこ とりにく たまご しろいんげんまめ けすりぶし ワインナー 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 にんにく たまねぎ キャベツ さやいんげん コーン グリーンアスパラ	643kcal	25.2g	
12	月	海外友好交流都市 台湾・高雄市 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 とりにく ヨーグルト たまご けすりぶし ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら でんぶ さとう	たまねぎ しょうが たけのこ にんじん しいたけ こまつな チンゲンツァイ パイン	671kcal	25.9g	
13	火	南陽地域のアジ文化 ：千葉県 ごはん		アジのサンガ焼き ふりかけ けんちん汁 野菜と油揚げの煮びたし	ひじき とりにく わかめ あぶらあげ なまあげ みそ チーズ とうふ ツナ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こま じゃがいも	にんじん しめじ ながねぎ しょうが だいこん ごぼう きゅうり もやし コーン	629kcal	25.1g	
14	水	食事バランスばっちり 五つの輪で体力アップ ひじきごはん		ちくわのマヨネーズ焼き 田舎汁 香りキャベツ	ひじき とりにく ちくわ あぶらあげ ぶたにく みそ けすりぶし とうふ あおりの ぎゅうにゅう	こめ さとう マヨネーズ こんにやく あぶら じゃがいも	にんじん しめじ ながねぎ しょうが だいこん こまつな キャベツ	627kcal	24.1g	
15	木	八王子ラーメン		ポテトの包みあげ うずら卵からめ煮 くだもの(りんご缶)	ぶたにく うずらたまご けすりぶし ぎゅうにゅう	むしちゅうがめん あぶら こま こまあぶら 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	621kcal	22.5g	
16	金	五つ星献立 麦ごはん		さばのごまみそ焼き 茎わかめの炒め物 小松菜汁 くだもの	さば みそ とりにく とうふ あぶらあげ くきわかめ けすりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま むぎ あぶら でんぶ	にんじん たまねぎ ながねぎ しょうが こまつな ごぼう えのきたけ 柑橘系果物	681kcal	25g	
19	月	鶏の都八王子：専任形御膳 三番叟ごはん		鶏の桑都みそ焼き 定式幕和え ろくろ車のすまし汁	とりにく 西京みそ みそ あぶらあげ ひじき あおのり わかめ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう けすりぶし	こめ さとう やきふ あぶら きび こま	だいこん にんじん ながねぎ えのきたけ こまつな もやし	601kcal	25g	
20	火	食材 八王子産だいこんの漬物 キムタクごはん		春巻き きゅうりのピリ辛和え レタスの卵スープ	ぶたにく ハム とりにく とうふ わかめ たまご けすりぶし ぎゅうにゅう	こめ はるさめ あぶら こま こまあぶら さとう でんぶ しゅうまいのかわ	にんじん しょうが にんにく ながねぎ たら たいのこ しいたけ きゅうり キャベツ レタス キムチ漬物 たくわん	614kcal	23.5g	
21	水	ゆかりごはん		ししゃもの七味焼き 新じゃがいもの煮物 はっちくんのみそ汁	とりにく ししゃも さつま揚げ あぶらあげ けすりぶし みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら じゃがいも さとう こんにやく	ゆかり しょうが にんにく ばんのうねぎ たまねぎ にんじん ごぼう だいこん こまつな ながねぎ さやいんげん	603kcal	23g	
22	木	しっかり食べよう野菜350 ミルクパン		ポークビーンズ フレンチサラダ くだもの	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 パター	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン 柑橘系果物	641kcal	25.1g	
23	金	明日は運動会 ごはん		豚肉の生姜焼き 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 あぶら こまあぶら	にんじん たまねぎ ながねぎ しょうが こまつな にんにく えのきたけ キャベツ きゅうり	617kcal	22.3g	
26	月	振 替 休 日								
27	火	旬の食材 かつお ごはん		かつおの竜田揚げ かきたま汁 カリカリじゃこサラダ	かつお ちりめんじゃこ とうふ たまご わかめ けすりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま でんぶ あぶら こまあぶら	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ しょうが コーン	609kcal	30.6g	
28	水	旬の食材 そらまめ むぎごはん		マーボー豆腐 中華風スープ ゆでそらまめ	ぶたにく とりにく とうふ 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 こまあぶら	にんじん ながねぎ たら しょうが にんにく たいのこ コーン たまねぎ しいたけ そらまめ	601kcal	24.6g	
29	木	ごはん		いかの香味焼き 塩肉じゃが ごま和え	いか ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま じゃがいも こんにやく さとう こまあぶら	グリンピース にんにく もやし たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな	625kcal	26.7g	
30	金	はち大根おろしスパゲティ		野菜とジャコのサラダ クリームスープ りんごジュース	とりにく ちりめんじゃこ きゅうにゅう ツナ のり なまクリーム	スパゲティ パター さとう こまあぶら じゃがいも あぶら こむぎこ	だいこん えのきたけ パセリ だいこん きゅうり もやし コーン たまねぎ にんじん キャベツ りんごジュース	645kcal	22g	