



日		曜		こんだてめい		おもなざいりょうめい		ちゅうがくねん とまふさー たんぱくしつ			
		しんじく 主食		ちゅうがく 牛乳		ちゅうがく 血や肉になるもの(赤)		ちゅうがく 熱や力になるもの(黄)		ちゅうがく からだの調子を整えるもの(緑)	
2	げつ 月	キムチたまご チャーハン			ポップビーンズ ワンドンスープ くだもの	ぶたにく だいす あおのり たまご とうふ けずりぶし きゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん ワンドン	にんじん キムチづけ こまつな ながねぎ もやし ししいだけ 柑橘系果物	607kcal	21.5g	
3	か 火	しっかり食べよう野菜350			野菜スープ オレンジポンチ	ぶたにく チーズ ハム けずりぶし ぎゅうにゅう	野菜350 スパゲティ オリーブゆ あぶら	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト キャベツ おうとうかん コーン みかんジュース	628kcal	22.9g	
4	すい 水	歯と口の健康週間 かみかみごはん			赤魚の七味焼き 真だくさんみそ汁 スタミナきゅうり くだもの		こめ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも ごま	にんにく だいこん もやし ながねぎ たまねぎ にんじん きゅうり えのきたけ 柑橘系果物	610kcal	28.9g	
5	もく 木	ごはん			ゆず香るねぎ塩チキン じゃこと野菜おかか和え のっぺい汁	とりにく かつおぶし じゃこ あぶらあげ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく ごまあぶら あぶら じゃがいも ごま でんぶん	にんにく しょうが ながねぎ だいこん ししいだけ もやし キャベツ にんじん ゆず	601kcal	26.5g	
6	きん 金	二色丼			胡瓜と大根の南蛮漬 たまねぎとじゃがいものみそ汁	とりにく たまご とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら じゃがいも	キャベツ しょうが きゅうり だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ さやいんげん	632kcal	24.7g	
五の輪で体力アップ											
9	げつ 月	ごはん			マーボー豆腐 にらたまスープ ごまめナッツ くだもの	とうふ ぶたにく たまご みそ けずりぶし いりこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん アーモンド ごまあぶら ごま	しょうが たまねぎ にんにく にんじん ながねぎ にら 柑橘系果物	678kcal	27.9g	
10	か 火	旬の食材:八王子産たまねぎ ひじきと豆のピラフ			鮭の香草パン粉焼き 野菜サラダ 八王子産たまねぎのスープ	ぶたにく だいす さけ とりにく ひじき けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら オリーブゆ パンこ	にんにく にんじん たまねぎ コーン グリンピース キャベツ パセリ こまつな しいだけ	600kcal	28.4g	
11	すい 水	旬の食材:うめ うめ ごはん			いかの松かさ焼き 呉汁 変わりきんぴら	いか ぶたにく あぶらあげ みそ けずりぶし だいす とりにく きゅうにゅう	こめ ごま あぶら さとう スパゲティ こんにゃく	うめ だいこん にんじん ながねぎ ごぼう ゆかり さやいんげん	615kcal	29g	
12	もく 木	ごはん			豚肉のしょうが焼き みそ汁 浅漬け	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ にぼし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら	にんじん しょうが たまねぎ だいこん ながねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	604kcal	24.9g	
13	きん 金	旬の食材:八王子産きゃべつ セサミトースト			八王子産キャベツのクリーム煮 ツナとだいこんごまサラダ りんごジュース	とりにく きゅうにゅう なまクリーム ツナ	パン バター さとう ごま じゃがいも あぶら こむぎこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり りんごジュース	634kcal	16.2g	
16	げつ 月	あつめる		おはし名人になろう！ウィーク	振 替 休 日						
17	か 火	骨をとる ごはん				さばの塩焼き 筑前煮 小松菜のみそ汁	さば とりにく あぶらあげ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにゃく さとう じゃがいも	にんじん ごぼう だけのこ しいだけ さやいんげん だいこん たまねぎ こまつな	655kcal	24.7g
18	すい 水	つまむ やきとり丼				すまし汁 五目煮豆	とりにく だいす とうふ こんぶ けずりぶし わかめ きゅうにゅう	こめ さとう でんぶん ごま こんにゃく あぶら	にんじん しょうが ごぼう さやいんげん ながねぎ えのきたけ	602kcal	24.2g
19	もく 木	はさむ あんかけやきそば			大学芋 わかめスープ	ぶたにく うすらたまご わかめ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぶん さとう さつまいも ごま	にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら ししいだけ だけのこ ながねぎ コーン えのきたけ	670kcal	22g	
20	きん 金	きりさく ごはん			さごちのみそマヨ焼き キャベツのしょうが風味 くずきり汁 くだもの	さごち みそ とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ さとう ごま くずきり	キャベツ にんじん しょうが えのきたけ ながねぎ 柑橘系果物	601kcal	24.2g	
23	げつ 月	ミルクパン			金時豆のポークシチュー コロコロピクルス くだもの	ぶたにく チーズ きんときまめ ぎゅうにゅう	パン オリーブゆ さとう あぶら こむぎこ バター じゃがいも	たまねぎ だいこん グリンピース にんじん きゅうり にんにく かんづつれいくだもの	615kcal	22.1g	
		旬の食材:あじ									
24	か 火	とりにくのしょうが ごはん			あじの香味焼き 豚汁 煮びたし	あじ ぶたにく とりにく みそ にぼし あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんにく もやし にんじん ながねぎ しめじ こまつな だいこん ごぼう まいだけ さやいんげん	620kcal	28.1g	
25	すい 水	ごはん			焼きししゃも 下中たまねぎの肉じゃが ごま和え	ぶたにく ししゃも ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ごま あぶら さとう こんにゃく	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし こまつな	610kcal	22.1g	
		旬の食材:ズッキーニ									
26	もく 木	八王子産 ズッキーニの カレーライス			じゃこサラダ りんごヨーグルト	とりにく じゃこ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら こむぎこ バター じゃがいも	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ りんご ズッキーニ	666kcal	20.3g	
27	きん 金	ごはん			白身魚の香り揚げ ピリカラキャベツ 根菜汁	メルルーサ みそ とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう こむぎこ じゃがいも でんぶん ごまあぶら	にんじん たまねぎ にんにく しょうが だいこん キャベツ ごぼう	601kcal	23.6g	
30	げつ 月	ごはん			肉豆腐 みそけんちん じゃこと野菜のにんにく風味	とうふ あぶらあげ ぶたにく じゃこ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも しらたき こんにゃく	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが にんにく もやし キャベツ だいこん こまつな ながねぎ さやえんどう	618kcal	24g	