

日		曜日	こんだてめい		おもなざりようめい		ちぢくぐんえんきたんぱく	
			ごはん	おかず	血や肉になるもの(赤)	血や肉になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	
29		金	野菜の日 ミルクパン	ポテトグラタン ABCスープ きゅうりのフレンチドレッシング	とりにく ハム ぎゅうにゅう チーズ けずりぶし	パン じゃがいも あぶら ごまぎ バター さとう マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり グリーンピース りんごジュース	621kcal 17.5g
1		月	防災の日 チキンカレー	3色ピクルス わかめスープ	とりにく わかめ けずりぶし とうふ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら ごまぎ バター さとう ごま	にんにく しょうが たまねぎ りんご にんじん グリンピース だいこん きゅうり えのきたけ ながねぎ コーン	617kcal 18.4g
2		火	五穀ごはん	あじの辛味焼き さつまいものみそ汁 五目煮豆	あじ あぶらあげ みそ けずりぶし だいず とりにく こんぶ きゅうにゅう	こめ もちこめ むぎ あぶら さつまいも さとう ごま こまあぶら	にんにく しめじ にんじん ごぼう たまねぎ ながねぎ だいこん はんこのうねぎ さやいんげん	633kcal 26.7g
3		水	中学生のバランス献立 ごはん	マーボー豆腐 野菜スープ 青菜のごまあえ	ぶたにく とうふ みそ けずりぶし ハム ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま こまあぶら でんぶん	にんにく しょうが にんじん にら もやし ながねぎ こまつな たまねぎ しいたけ キャベツ	601kcal 22.5g
4		木	ビビンバ	たまごスープ さかなナッツ	ぶたにく とりにく たまご けずりぶし いりご とうふ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう こまあぶら アーモンド でんぶん	にんにく しょうが にんじん コーン もやし たまねぎ こまつな はんこのうねぎ えのきたけ だいこん	665kcal 26.1g
5		金	ししじゅうし	竹輪のマヨネーズ焼き 人参しりしり はっちくんのみそ汁	ぶたにく ちくわ こんぶ ツナ けずりぶし みそ あおのり ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし	こめ あぶら ごま マヨネーズ じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん しょうが ごぼう きゅうり こまつな ながねぎ	635kcal 24.6g
8		月	桑の日 桑都あげパン	豆と野菜のスープ ナッツサラダ くだもの	とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう ウインナー きなこと しろういんげんまめ	パン さとう じゃがいも あぶら アーモンド	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん コーン きゅうり にんにく パセリ かんきつつけいくだもの	605kcal 21.7g
9		火	ごはん	さごちの香味焼き 根菜ごま汁 彩り和え	さごち とりにく みそ かつおぶし けずりぶし ぎゅうにゅう あぶらあげ	こめ あぶら ごま こまあぶら じゃがいも	にんじん しょうが だいこん ごぼう しめじ ながねぎ にんにく こまつな もやし	637kcal 27.8g
10		水	チリコンカン ライス	八王子ブルーベリー グリーンサラダ 恩方のブルーベリーヨーグルト	きんときまめ ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまぎ バター さとう	にんにく たまねぎ セロリ にんじん コーン きゅうり キャベツ ブルーベリー	619kcal 20.3g
11		木	五目おこわ	厚揚げのチーズ田楽 わかめのにんにく炒め 豚汁	ぶたにく チーズ とりにく なまあげ みそ とうふ わかめ あぶらあげ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら ごま じゃがいも さとう こまあぶら こんにやく	にんじん えだまめ しいたけ ごぼう ながねぎ にんにく しょうが だいこん	639kcal 26.4g
12		金	ごはん	豚肉の生姜焼き じゃがいものおかかバター かぶのスープ	ぶたにく かつおぶし けずりぶし ハム ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも バター さとう でんぶん	たまねぎ しょうが にんにく にんじん かぶ かぶのは キャベツ	630kcal 23.7g
16		火	五輪で体力アップ コーンピラフ	バーベキュードチキン ペイズナスープ くだもの	ハム とりにく ウインナー けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう バター じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ パセリ かんきつつけいくだもの	619kcal 22.5g
17		水	二色丼	もやしとにんじんのナムル 小松菜汁	とりにく たまご とうふ けずりぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう でんぶん こまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが もやし えのきたけ こまつな	610kcal 24.5g
18		木	ごはん	いかの七味焼き おひたし 卓汁	いか とりにく だいず みそ かつおぶし あぶらあげ けずりぶし なまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま でんぶん こんにやく じゃがいも	にんじん もやし だいこん にんにく ほくさい ねぎ こまつな ながねぎ	610kcal 30.5g
19		金	旬の食材 八王子産冬瓜 あんかけやきそば	ポップビーンズ 八王子産冬瓜と卵のスープ	ぶたにく だいず とりにく たまご あおのり けずりぶし ぎゅうにゅう	むしちゅうか あぶら でんぶん こまあぶら	たまねぎ にんじん にら コーン もやし しいたけ キャベツ とうがん	632kcal 25.6g
22		月	振替休日					
24		水	ごはん	ホキのごまがらめ 茎わかめのきんぴら かきたま汁	ほき とりにく たまご とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう くるきわかめ	こめ しょうしんこ あぶら さとう でんぶん こま	しょうが にんじん たまねぎ こまつな ごぼう えのきたけ こまつな	624kcal 25.6g
25		木	郷土料理・兵庫県 かつめし	青菜と豆腐のすまし汁 くだもの	ぶたにく きわかめ とうふ こんぶ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう バター ごまぎ パンこ	キャベツ こまつな にんじん ながねぎ えのきたけ かんきつつけいくだもの	665kcal 24.6g
26		金	秋ナスの スパゲッティー ミートソース	旬の食材・秋ナス キャベツとベーコンのスープ ヨーグルトケーキ	ぶたにく チーズ たまご ハム けずりぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう ごまぎ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト なす キャベツ おとうがん	693kcal 23.8g
29		月	八王子ショウガ 八王子ショウガ ごはん	ししゃもの磯辺焼き 塩肉じゃが キャベツと油揚げのごまあえ	ししゃも あおのり とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま あぶら こんにやく じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ もやし	624kcal 22.8g
30		火	スタミナ丼	中華風コーンスープ 大根の風味漬け くだもの	ぶたにく ハム たまご けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま こまあぶら でんぶん	にんにく しょうが にんじん にら もやし たまねぎ コーン えのきたけ ながねぎ だいこん しいたけ かんきつつけいくだもの	野菜350g 608kcal 21.5g