



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 ぶきふ たんぱくしつ
		しほしく 主食	おかし	あじふ 血や肉になるもの(赤)	あじふ 熱や力になるもの(黄)	からだのよし 体の調子を整えるもの(緑)	
1	水	市制記念日 ごはん	夕焼小焼やき 根菜汁 ごまじゃこあえ くだもの	ほき みそ にぼし じゃこ ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ ごま じゃがいも さとう	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな キャベツ かんきつけいくだもの	621kcal 25.6g
		旬の食材：さつまいも	八王子の歴史:夕焼小焼				
2	木	スパゲティ ミートソース	野菜スープ ふかしさつまいも	ぶたにく チーズ けずりぶし ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら オリーブ油 さつまいも	にんじん たまねぎ トマト にんにく セロリ キャベツ えのき	642kcal 22.6g
		八王子城御膳					
3	金	秋月ごはん	石垣揚げ 浅漬け 八王丼	ちくわ あぶらあげ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ くり さとう こむぎこ ごま でんぶ あぶら さつまいも ごまあぶら	にんじん きゅうり キャベツ だいこん しだいけ かぶ こまつな ながねぎ しょうが らんげんさい	627kcal 21.9g
6	月	こぎつねごはん	いものこ汁 お月さまだんご	とりにく あぶらあげ みそ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう さいとも こんにやく しらたまこ でんぶ じょうしんこ	にんじん しょうが だいこん ごぼう ながねぎ しめじ かぼちゃ	643kcal 21.7g
		野菜350 みるくばん	白身魚とポテのグラタン 白いんげんまめのスープ フレンチサラダ	メルルーサ チーズ しろいんげんまめ けずりぶし	パン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ バター オリーブ油	ブロッコリー たまねぎ コーン にんじん セロリ パセリ キャベツ りんごジュース	627kcal 20.4g
8	水	ごまじゃこ ごはん	豆腐の田楽風焼き 秋のお吸いもの 有機冬瓜のそぼろ煮	とりにく じゃこ とうふ みそ かまぼこ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら さとう でんぶ	ながねぎ にんじん こまつな しめじ だいこん とうがん えのき	622kcal 27.5g
9	木	ごはん	さごちのごま風味焼き ぐだくさんきのこ汁 五目煮豆 くだもの	とりにく さごち みそ みそ だいたす こんぶ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま じゃがいも あぶら こんにやく	だいこん にんじん しめじ ごぼう えのき しだいけ さやいんげん しょうが こまつな かんきつけいくだもの	628kcal 28.4g
10	金	目の愛護デー 人参ごはん	いが煮し かきたま汁 じゃこサラダ	とりにく たまご ぶたにく わかめ けずりぶし とうふ じゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま でんぶ ごまあぶら もちこめ	にんじん ながねぎ しだいけ しょうが たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり もやし コーン	613kcal 27.4g
14	火	わかめと麦の ごはん	たまご焼き 豚汁 野菜のおかか和え くだもの	ぶたにく じゃこ とうふ みそ わかめ かつおぶし けずりぶし たまご ぎゅうにゅう	こめ さとう むぎ じゃがいも あぶら ごま こんにやく	たまねぎ にんじん しだいけ だいこん ごぼう ながねぎ もやし かんきつけいくだもの	620kcal 25.9g
15	水	ごはん	ししゃもの七味焼き 塩肉じゃが わかめサラダ	ししゃも ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにやく ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし にんにく しょうが コーン キャベツ グリンピース ばんのうねぎ	612kcal 21.8g
16	木	チャーハン	白菜と肉だんごのスープ 手作りさかなナッツ	ぶたにく とりにく けずりぶし いりこ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら でんぶ アーモンド ごまあぶら	こまつな しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ はくさい しだいけ コーン えのき ちんげんさい	606kcal 25.2g
17	金	はちおうじ ラーメン	うすらの煮卵 棒餃子 くだもの	ぶたにく うすらたまご とりにく けずりぶし にぼし 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 はるさめ きょうざのかわ	にんにく しょうが たまねぎ はくさい もやし いら こまつな コーン かんきつけいくだもの	622kcal 27.2g
20	月	旬の食材：古代米 古代米ごはん	鶏のみそ焼き けんちん汁 じゃこキャベツ	とりにく とうふ みそ しめじ こんぶ けずりぶし 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 ごまあぶら	だいこん ごぼう にんじん こまつな キャベツ しょうが	603kcal 25.2g
21	火	ごはん	ささかまの磯辺揚げ 大根の味噌汁 さいともうま煮	ささかまほこ たまご みそ とりにく にぼし あおのり あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ さとう さいとも	だいこん にんじん たまねぎ ごぼう れんこん ながねぎ しだいけ さやいんげん	616kcal 22.3g
22	水	セサミトースト	チキンときのこのクリームシチュー ビーンズサラダ くだもの	とりにく ツナ だいす ぎゅうにゅう	パン あぶら ごま こむぎこ さとう じゃがいも オリーブ油	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ しめじ コーン マッシュルーム かんきつけいくだもの	697kcal 24g
23	木	やきとり丼	スタミナやさい のっぺい汁	とりにく なまあげ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぶ さとう ごま さいとも こんにやく	キャベツ にんにく だいこん きゅうり にんじん しだいけ しょうが ながねぎ	617kcal 24.5g
24	金	郷土料理：鳥取県 大山おこわ	いかの香味炒め 呉汁 やさいのおひたし	あごちくわ だいすい かみそ とりにく かつおぶし けずりぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう もちこめ じゃがいも ごまあぶら ごま	たまねぎ もやし にんにく しめじ だいこん しだいけ ごぼう にんじん ながねぎ はくさい しょうが さやいんげん	624kcal 30.5g
27	月	ごはん	おとうふたっぷりマーボー おとうふ入りわかめスープ 3色ナムル	とうふ ぶたにく とりにく みそ けずりぶし わかめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶ さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ もやし にんにく コーン しだいけ いら にんじん ながねぎ しょうが こまつな	607kcal 24.7g
28	火	旬の食材：さんま さんまの かば焼き丼	子どもたちが育てた さつまいも さつまいものみそ汁 梅しらす和え	さんま みそ にぼし しらす ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ ごま でんぶ さとう あぶら さつまいも	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ うめ こまつな	688kcal 22.9g
29	火	旬の食材：さば ごはん	さばの味噌煮 荻わかめのきんぴら 沢煮焼	さば ぶたにく みそ けずりぶし しくわわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま あぶら	しょうが ごぼう だいこん だけのこ にんじん えのき こまつな	643kcal 23g
30	水	旬の食材：パッションフルーツ ドライカレー	レタスとたまごスープ ヨーグルトのパッションフルーツがけ	ぶたにく たまご けずりぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ パター でんぶ あぶら こむぎこ さとう コーンスターチ	たまねぎ にんじん レーズン にんにく しょうが レタス グリンピース パッションフルーツ	643kcal 23g
31	木	ハロウィン ガーリック	ピーンストマトシチュー オニオンドレッシングサラダ	とりにく チーズ たまご ベーコン きんときまめ	こめ パター オリーブ油 こむぎこ さつまいも	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが パセリ コーン キャベツ グリンピース	666kcal

		ライス		かぼちゃとさつまいものケーキ	 ぎゅうにゅう	さとつじゃかいもあぶら	 マッシュルームかぼちゃ		193g
--	--	-----	---	----------------	--	-------------	---	---	------

※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。