

日	曜日	行事	旬の食材	ごはん	たんぱく質	野菜	果物	油脂	その他	エネルギー
1	金	行事献立 端午の節句 ごはん		つくね焼き たけのこの きんぴら 端午のすまし汁 くだもの	豚肉(赤)	とうもろこし	たまご	しょうが	みょうろ	613kcal 24.9g
7	木	ごはん		いかの香味焼き じゃがいものそぼろ煮 野菜のおかか和え	いか	たまご	しょうが	みょうろ		638kcal 29.1g
8	金	旬の食材: アスパラ ミルクパン		グリーンアスパラとポテトのグラタン 野菜スープ オレンジポンチ	とうもろこし	たまご	しょうが	みょうろ		644kcal 22.8g
11	月	ごはん		さばのごまみそ煮 ふりかけ すまし汁 野菜と油揚げの煮びたし	さば	とうもろこし	しょうが	みょうろ		683kcal 27.3g
12	火	ピピンパ		ポップビーンズ ワントンスープ	豆	とうもろこし	しょうが	みょうろ		629kcal 23.1g
13	水	郷土料理: 北海道 豚丼		真だくさんみそ汁 香りキャバツ	豚肉(赤)	とうもろこし	しょうが	みょうろ		657kcal 23.3g
14	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	とうもろこし	たまご	しょうが	みょうろ		635kcal 23.4g
15	金	旬の食材: グリンピース グリンピースごはん		たこやきふうがんも 呉汁 ごま和え	たこ	とうもろこし	しょうが	みょうろ		612kcal 24.5g
18	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 フルーツヨーグルト	とうもろこし	たまご	しょうが	みょうろ		633kcal 25.1g
19	火	豆入りドライカレー		野菜とジャコのサラダ くだもの	豆	とうもろこし	しょうが	みょうろ		645kcal 22.8g
20	水	ごはん		マーボー豆腐 たまごわかめのスープ 豆ナッツ黒糖	豆腐	とうもろこし	しょうが	みょうろ		690kcal 28g
21	木	運動会は23日 味噌カツ丼		きのこスープ スタミナきゅうり	豚肉(赤)	とうもろこし	しょうが	みょうろ		674kcal 25.8g
22	金	旬の食材: 八王子産だいこん はち大根おろしスパゲティ		じゃがいもと豆のポタージュ わかめコーンサラダ りんごジュース	じゃがいも	豆	りんご			654kcal 21.4g
25	月	運動会の振替休業日								
26	火	旬の食材: 有機ズッキーニ セサミトースト		有機ズッキーニのビーンズシチュー カリカリじゃこサラダ	ズッキーニ	豆	しょうが	みょうろ		636kcal 23.1g
27	水	手作りさかなナッツ 五目うま煮丼		手作りさかなナッツ 春雨スープ	魚	とうもろこし	しょうが	みょうろ		641kcal 26.8g
28	木	旬の食材: かつお ごはん		かつおの竜田揚げ かきたま汁 じゃこと野菜のにんにく風味	かつお	とうもろこし	しょうが	みょうろ		612kcal 32.4g
29	金	むぎごはん		ししゃもの七味焼き 新じゃがの煮物 茎わかめの炒めもの くだもの	ししゃも	とうもろこし	しょうが	みょうろ		606kcal 21g

※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。