

日	曜日	こんだてめい		おかず	おもなでいりようめい	おもなでいりようめい	おもなでいりようめい	おもなでいりようめい
		ごはん	牛乳		血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	ちゅうがくねん エネルギー たんぱく質
28	金	 八王子ラーメン		うずら卵のカレー煮 フライドポテト	ぶたにく うずらたまご けずりぶし にほし あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうか あぶら こま ごまあぶら じゃがいも	たけのこ しょうが にんにく コーン きくらげ たまねぎ こまつな もやし	603kcal 21.4g
31	月	野菜の日 ごはん		八宝菜 コンスープ いりこのごまがらめ	ぶたにく いか うずらたまご けずりぶし にほし けりこ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん コーン もやし たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ ちんげんさい	600kcal 25.6g
1	火	防災の日 豆ひじきごはん		うずらの煮卵 さといもとえのきのみそ汁 切干大根とツナの炒め煮	ひじき とりにく だいず ツナ とうもろろ あぶらあげ みそ にほし うずらたまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こま ごまあぶら さといも	にんじん たまねぎ しいたけ だいこん えのきたけ さやいんげん こまつな	601kcal 23.5g
2	水	豚キムチ丼		ツナポテトぎょうざ わかめスープ	ぶたにく とうふ ツナ わかめ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん こま じゃがいも ごまあぶら ぎょうざのかわ	たまねぎ にんにく キムチ しょうが にら もやし コーン しいたけ ながねぎ	622kcal 20.5g
3	木	和風きのこ ピラフ		魚の香草パン粉焼き ポテトカルボナーラ オニオンスープ	とりにく メルルーサ ハム なまクリーム チーズ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ パター パンこ あぶら オリーブゆ じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ グリンピース にんにく パセリ	627kcal 26.2g
4	金	桑の日 桑都あげパン		ウインナーと野菜のスープ煮 アーモンドサラダ	とりにく きなこ けずりぶし ワインナー ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら アーモンド	にんじん たまねぎ キャベツ コーン きゅうり しょうが にんにく パセリ はくさい	600kcal 20.6g
7	月	ごはん		白身魚のみそマヨネーズ焼き 五目きんぴら けんちん汁	ぶたにく ほき とうふ あぶらあげ さつま揚げ けずりぶし みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら こま マヨネーズ さといも ごまあぶら こんにゃく	ごぼう にんじん れんこん だいこん えのきたけ さやいんげん	600kcal 25.6g
8	火	恩方ブルーベリー スパゲッティ ミートソース		カラフルサラダ 恩方のブルーベリーヨーグルト	ぶたにく チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう オリーブゆ	にんにく たまねぎ セロリ トマト にんじん コーン きゅうり キャベツ ブルーベリー レモン	647kcal 24.1g
9	水	麦ごはん		さばの塩焼き 野菜のおひたし みそ汁	さば わかめ とうふ かつおぶし あぶらあげ にほし じゃこ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	にんじん だいこん キャベツ こまつな ながねぎ	640kcal 26g
10	木	チキン カレーライス		フレンチサラダ オレンジポンチ	とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こむぎこ パター じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご コーン キャベツ みかんジュース グリンピース きゅうり フルーツミックス	651kcal 16.8g
11	金	パン 手作りりんごジャム		金時豆のポークシチュー わかめサラダ	ぶたにく わかめし きんときまめ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう こま ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり りんご ちやいしもん グリンピース コーン	623kcal 23.4g
14	月	スタミナ丼		たまごの中華スープ のり塩ポテト	ぶたにく とりにく たまご あおのり けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こま でんぶん ごまあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく しょうが にら もやし ながねぎ コーン きくらげ こまつな えのきたけ	603kcal 22g
15	火	ゆかりご飯		焼きししゃも じゃがいもそばろ煮 ピリカラキャベツ くだもの	ししゃも じゃこ とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん こんにゃく じゃがいも ごまあぶら	ゆかり たまねぎ にんじん キャベツ もやし さやいんげん かんきつけいくだもの	615kcal 228g
16	水	メキシカンライス		白いんげん豆のスープ ツナサラダ	ぶたにく ウインナー ハム しろういんげんめし ツナ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン にんにく はくさい パセリ キャベツ グリンピース	600kcal 20.9g
17	木	郷土料理:三重県四日市市 ごはん		とんてき スタミナキャベツ みそ汁 くだもの	ぶたにく みそ あぶらあげ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう あぶら こむぎこ こま ごまあぶら	にんじん ごぼう キャベツ にんにく ながねぎ だいこん こまつな かんきつけいくだもの	678kcal 25.7g
18	金	旬の食材:秋なす コッパパン		なすと豆腐のグラタン ジュリエヌスープ フルーツヨーグルト	とうもろろ ぶたにく ハム なまクリーム チーズ けずりぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ パター	なす たまねぎ にんじん キャベツ しめじ フルーツミックス	605kcal 24.3g
24	木	中学生のバランス献立 ごはん		ヤンニョムチキン チヨレギサラダ コンソメスープ	とりにく わかめ ハム けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ あぶら はちみつ さとう じゃがいも こま でんぶん ごまあぶら	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが にんじん きゅうり キャベツ	662kcal 22.4g
25	金	中秋の名月 ごはん		さごちの味噌焼き お月見団子汁 野菜のおかか和え	さごち みそ あぶらあげ かつおぶし けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま しょうしんこ しらたまこ さといも	にんじん にんにく だいこん ごぼう もやし ながねぎ しいたけ こまつな	651kcal 26.8g
26	土	学校公開日 ハヤシライス		フレンチサラダ りんご缶	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん コーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり りんご マッシュルーム	644kcal 16.9g
29	火	旬の食材 八王子産冬瓜 ジャージャー麺		冬瓜のスープ 黒糖ナッツ	ぶたにく みそ たまご けずりぶし ぎゅうにゅう	むしちゅうか あぶら さとう でんぶん こま ごまあぶら アーモンド	たまねぎ にんにく しょうが ながねぎ しいたけ えのきたけ もやし きゅうり とうがん	631kcal 25.2g
30	水	八王子ショウガ 八王子ショウガ ごはん		いかの香り焼き さつまいものみそ汁 五目煮豆	いか あぶらあげ みそ きさみのり だいず とりにく こんぶ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら さとう さつまいも こんにゃく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ れんこん こまつな ごぼう はんのうねぎ	635kcal 29.8g



※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。