

日	曜日	こんだてめい	おかず	おもなざいりょうめい	ちゅうがくけん たんぱく質
1	木	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	たら ぶたにく・とうふ さあぶらあげにぼし ぎゅうにゅう	650kcal
					27.4g
2	金	桑都の杜献立 大屋根のおむすび	テリチキ チリウィンナー くわの葉ポップビーンズ はっちくんスープ	とりにく ウィンナーのり わかめ だいず ぶたにく ハム けずりぶし ぎゅうにゅう	734kcal
					30.1g
5	月	ごはん	マーボー豆腐 えのきとわかめのスープ ごまめナッツ	とうふ ぶたにく わかめ みそ いりこ けずりぶし ぎゅうにゅう	645kcal
					27.3g
6	火	旬の食材：さつまいも カレー南蛮	さつまいもとささかまの天ぷら 切り干し大根のサラダ くだもの	ささかまほこ たまご とりにく ツナ けずりぶし ぎゅうにゅう	620kcal
					22.2g
7	水	郷土料理：福岡県 ごはん	さわらの塩焼き がめ煮 あごだしのふきよせ汁 くだもの	とりにく さわら ちくわ わかめ かつお こんぶ ごんぶ とびうお ぎゅうにゅう	609kcal
					29g
8	木	スポーツの日 ごはん	八宝菜 ワンタンスープ 豆腐糖 くだもの	いか えび ぶたにく わかめ うすだまこ だいず けずりぶし ぎゅうにゅう	627kcal
					26.1g
9	金	目の愛護デー にんじんごはん	鮭の香味焼き きのこ汁 きんぴらごぼろ	とりにく きせ みそ とうふ あぶらあげ けずりぶし ぎゅうにゅう	601kcal
					29.6g
13	火	りんご ジャムサンド	ボークビーンズ カリカリじゃこサラダ	ぶたにく だいず じゃこ ぎゅうにゅう	644kcal
					27.3g
14	水	キムチたまご チャーハン	中華みそスープ 大豆と鶏肉の中華炒め くだもの	ぶたにく とりにく みそ たまご だいず けずりぶし ぎゅうにゅう	604kcal
					24g
15	木	カレーライス	コールスロー オレンジポンチ	ぶたにく ぎゅうにゅう	639kcal
					16.4g
16	金	ごはん	厚揚げと豚肉のチーズ焼き けんちん汁 こまつなとじゃこのおひたし	ぶたにく なまあげ じゃこ みそ チーズ あぶらあげ けずりぶし とうふ ぎゅうにゅう	619kcal
					23.8g
19	月	旬の食材：さば ごはん	さばのおろしソース かきたま汁 ひじきの炒め煮	さば とりにく たまご とうふ あぶらあげ ひじき けずりぶし ぎゅうにゅう	678kcal
					26.4g
20	火	八王子城御膳 秋月ごはん	石垣揚げ 即席揚げ 八王汁	ちくわ あぶらあげ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	627kcal
					21.9g
21	水	タコライス	ポテのチーズ焼き 野菜スープ くだもの	とりにく チーズ しろういんげんまめ けずりぶし ぎゅうにゅう	609kcal
					22g
22	木	じゃこマヨ トースト	クリームシチュー ツナわかめサラダ	とりにく じゃこ みそ ハム わかめ ツナ なまクリーム ぎゅうにゅう	605kcal
					20.6g
23	金	旬の食材：さんま さんまの かば焼き丼	根菜汁 おひたし	さんま とうふ みそ かつおぶし けずりぶし ぎゅうにゅう	655kcal
					22.2g
26	月	旬の食材：パッションフルーツ スパゲティ ミートソース	キャベツとコーンのサラダ ヨーグルトのパッションフルーツがけ	ぶたにく チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	617kcal
					22.6g
27	火	八王子読書の日 アルパートの畑 カレーピラフ	オムレツ ぼくのおじゃがポタージュ おじゃがの味方りんご	とりにく たまご ツナ ハム なまクリーム ぎゅうにゅう	679kcal
					25.4g
28	水	わかめごはん	ししゃものカレー焼き 呉汁 さといものうま煮	ししゃも わかめ とうふ みそ とりにく ぶたにく だいず けずりぶし ぎゅうにゅう	607kcal
					24.9g
29	木	ごはん	豚肉の生妻焼き じゃがいものみそ汁 じゃこ野菜のいりどりと和え くだもの	ぶたにく とうふ みそ じゃこ あぶらあげ けずりぶし かつおぶし ぎゅうにゅう	623kcal
					27.3g
30	金	ハロウィン ガーリック ライス	チキンのトマト煮 ジュリエンスープ かぼちゃとさつまいものケーキ	とりにく ベーコン たまご けずりぶし ぎゅうにゅう	724kcal
					20.6g