



ひょうび	こんだてめい		おもなさいりょうめい			栄養価 エネルギー たんぱく質
	しゅしょく	おかず	ちやにくに なるもの(赤色)	ねつやちからに なるもの(黄色)	からだのちやうしを ととのえるもの(緑色)	
1 水	ごはん	市制記念日 ゆうやけこやけやき とんじる じゃことやさいのおかかあえ	ホキ ぶたにく とうふ あぶらあげ 牛乳	こめ マヨネース ごま じゃがいも こんにゃく あぶら	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう こまつな キャベツ もやし コーン	632 25.9
2 木	古代米 こだいまい ごはん	あじのねぎしおやき かきたまじる ひじきのいために	あじ とりにく とうふ たまご 牛乳	こめ もちごめ あかまい くろまい ごま こんにゃく あぶら さとう	ながねぎ にんじん だいこん たまねぎ 千ゲンサイ しいたけ にんにく しょうが	606 26.2
3 金	キムチたまご チャーハン	ゆうきとうがんのスープ だいずとりにくのちゅうかいため くだもの	ぶたにく たまご とうふ とりにく だいず 牛乳	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	にんじん キムチづけ こまつな とうがん たまねぎ ながねぎ コーン	602 22.9
6 月	こぎつね ごはん	いものこじる おつきみだんご 中秋の名月	とりにく あぶらあげ みそ とうふ 牛乳	こめ ごま さといも しらたまご しょうしんこ でんぶん さとう	にんじん しょうが だいこん ごぼう ながねぎ しめじ こまつな	606 20.5
7 火	ジャージャー めん	千ゲンサイとたまごのスープ ごまめナッツ	ぶたにく とりにく みそ たまご いりこ 牛乳	むしちゅうかめん あぶら さとう ごま アーモンド でんぶん ごまあぶら	ながねぎ たまねぎ きゅうり もやし 千ゲンサイ にんじん にんにく しょうが	615 28.4
8 水	旬: さつまいも さつまいも ごはん	すきやきふうにもの こまつなとあぶらあげのにびたし	やきとうふ ぶたにく あぶらあげ 牛乳	こめ さつまいも ごま しらたき あぶら さとう でんぶん	はくさい ながねぎ たけのこ 千ゲンサイ えのきたけ こまつな にんにく しょうが	602 23.5
9 木	ごはん	はっほうさい ワンタンスープ ポツピーズ くだもの	いか えび ぶたにく うずらのたまご わかめ だいず あおのり 牛乳	こめ あぶら ごまあぶら ワンタンのかわ でんぶん	にんじん たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ しいたけ にんにく しょうが	661 25.9
10 金	目の愛護デー にんじん ごはん	さごちのこうみやき きのこじる きんぴらごぼう	とりにく さごち とうふ 牛乳	こめ あぶら さとう こんにゃく ごま ごまあぶら	にんじん ながねぎ しいたけ 千ゲンサイ しめじ ごぼう えのきたけ	602 27.6
14 火	アーモンド トースト	クリームシチュー わかめサラダ	とりにく なまクリーム わかめ ジョア 牛乳(ちょうりょう)	パン アーモンドこ バター さとう じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん はくさい きゅうり もやし パセリ	606 18.8
15 水	タコライス	ポテトのチーズやき やさいスープ くだもの	とりにく チーズ 牛乳	こめ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン セロリ はくさい キャベツ もやし パセリ にんにく	604 21.9
16 木	わかめ ごはん	ししゃものカレーやき こじる さといものうまに 旬: さといも	ししゃも ぶたにく みそ とりにく わかめ とうふ 牛乳	こめ ごま こんにゃく あぶら さといも さとう	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう れんこん さやいんげん	608 24.5
17 金	運動会応援献立 ごはん	ぶたにくのしょうがやき じゃがいものみそじる じゃことやさいのいろどりあえ くだもの	ぶたにく あぶらあげ みそ ちりめんじゃこ かつおぶしこ 牛乳	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	たまねぎ だいこん えのきたけ もやし こまつな にんじん しょうが	610 26.8
振替休業日						
21 火	しゅうげつ ごはん	八王子城御膳 いしかきあげ そくせきづけ はちおうじる	ちくわ あぶらあげ みそ 牛乳	こめ くろまい くり さとう こむぎこ ごま さつまいも でんぶん あぶら	にんじん きゅうり キャベツ だいこん しいたけ こまつな かぶ 千ゲンサイ ながねぎ	627 21.9
22 水	カレー ライス	旬: さば コールスロー オレンジポンチ	ぶたにく 牛乳	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース にんにく りんご キャベツ コーン	637 16.4
23 木	パン	さばのマーマレードやき たまごとコーンのスープ	さば とりにく たまご とうふ 牛乳	パン さとう でんぶん ごまあぶら あぶら	たまねぎ コーン にんじん マーマレード にんにく しょうが	705 29.5
24 金	100年フード・鳥取県 だいせんおこわ	いかにのこうみため じゃがいものそばろに キャベツのしょうがふうみ	いか とりにく ちくわ あぶらあげ かつおぶしこ 牛乳	こめ もちごめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら ごま でんぶん	にんじん ごぼう しいたけ ながねぎ さやいんげん たまねぎ にんにく しょうが	633 26.4
27 月	図書コラボ献立 ごはん	おとうふたっぷりマーボー おとうふいわかめスープ さんしょくナムル	とうふ ぶたにく みそ とりにく わかめ 牛乳	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	ながねぎ にんじん いら コーン たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	607 24.7
28 火	ごはん	あつあげとぶたにくのみそいため けんちんじる こまつなとじゃこのあえもの	ぶたにく なまあげ みそ とうふ あぶらあげ ちりめんじゃこ 牛乳	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら こんにゃく	キャベツ にんじん ながねぎ ごぼう だいこん こまつな しめじ にんにく しょうが	602 23.6
29 水	スパゲッティ ミートソース	旬: 八王子産パッションフルーツ 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ソースがけ	ぶたにく チーズ ヨーグルト 牛乳	スパゲッティ あぶら オリーフゆ さとう コーンスターチ	たまねぎ にんじん セロリ ホールのトマト キャベツ コーン パッションフルーツ にんにく	605 22.6
30 木	さんまの かばやきどん	旬: さんま こんさいじる おひたし	さんま とうふ みそ かつおぶしこ 牛乳	こめ でんぶん じゃがいも あぶら さとう	だいこん にんじん ながねぎ ごぼう こまつな キャベツ もやし しょうが	656 22.2
31 金	ハロウィン献立 ガーリック ライス	ウイナーとやさいのスープに わかめとじゃこのサラダ スイートパンフキン	とりにく ウイナー わかめ ちりめんじゃこ なまクリーム 牛乳	こめ むぎ じゃがいも ごま バター オリーフゆ さとう あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ かぼちゃ きゅうり もやし にんにく しょうが パセリ	602 20.9

※献立は材料の都合により変更する場合があります。くだものは、季節のくだものを使用します。