

実施日	献立	主な材料			栄養量		
		赤の仲間 血・肉・骨になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄色の仲間 熱や力になる	1人1日の (kcal)	1人1日の (g)	
1	水	枝豆ご飯		えだまめ	米	819	37
		牛乳	牛乳				
		鯖の塩麹焼き	さば	しょうが にんにく			
		蕎麦わかめとツナのあえもの	くきわかめ ツナ缶	キャベツ きゅうり にんじん	エッグゲアマヨネーズ 白ごま		
		冬瓜汁	かつお節 鶏肉	とうがん 干し椎茸 ねぎ こまつな	片栗粉		
果物 (巨峰)		巨峰					
2	木	トマトラーメン	豚肉 白みそ	にんにく しめじ にんじん キャベツ ホールコーン トマト缶 トマトジュース トマトピューレ	中華めん 油 ラード 砂糖 ごま油	847	39
		牛乳	牛乳				
		豚肉のゴロソース	豚肉	にんにく にら	片栗粉 揚げ油 砂糖 白ごま		
		ピーチサイダーゼリー	寒天	黄桃缶 ももジュース	サイダー 砂糖		
3	金	ご飯			米	808	33
		牛乳	牛乳				
		イカとじゃがいものチリソース	いか	しょうが にんにく ねぎ トマトケチャップ	片栗粉 揚げ油 じゃがいも 砂糖 ごま油		
		糸寒天のごま酢和え	糸寒天	ブラックマッペもやし こまつな にんじん きゅうり ホールコーン	白すりごま 砂糖 ごま油		
		ふわふわだんごスープ	鶏ひき肉 押し豆腐 たまご	玉葱 しょうが にんじん はくさい えのき チンゲンサイ			
6	月	豚キムチやきそば (あんかけ)	豚肉	にんにく しょうが ねぎ 白菜キムチ ブラックマッペもやし 玉葱 にら	油 中華めん ごま油 砂糖 白ごま 片栗粉	826	31
		牛乳	牛乳				
		豆腐ともずくのスープ	絹ごし豆腐 もずく	ねぎ	片栗粉 ごま油		
		ゆでとうもろこし		とうもろこし			
7	火	七ツ				852	35
		鮭ばら寿司	生鮭 油揚げ 干しひじき 錦糸卵 刻みのり	ごぼう にんじん かんぴょう	米 砂糖		
		牛乳	牛乳				
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 青のり		薄力粉 揚げ油		
		七ツ汁	鶏肉	にんじん こまつな オクラ	そうめん 焼きそば		
天の川ゼリー	寒天 粉寒天	りんごジュース りんご(缶詰)	砂糖				
8	水	胚芽パン (コッペ)			胚芽食パン	848	37
		牛乳	牛乳				
		ジャーマンオムレツ	豚ひき肉 たまご	玉葱 マッシュルーム(水煮)	油 じゃがいも エッグゲアマヨネーズ		
		スパイシービーンズサラダ	ひよこめ	玉葱 にんにく キャベツ にんじん きゅうり	油 砂糖		
		ミネストローネ	ウィンナー	玉葱 にんじん セロリ にんにく キャベツ トマトピューレ	油 じゃがいも		
9	木	アロスコンポーヨ (ペルー)	鶏肉	ほうれんそう コリアンダー 玉葱 にんにく にんじん 赤パプリカ グリンピース	米 油	819	37
		牛乳	牛乳				
		サンコチャード(ペルー)	牛肉 ひよこめ	にんじん だいこん	じゃがいも		
セビーチェ (ペルー)	いか たこ	玉葱 にんにく しょうが セロリ レモン(果汁) きゅうり ホールコーン	砂糖 さつまいも				
10	金	きびご飯			米 きび	814	35
		牛乳	牛乳				
		白身魚の南蛮漬け	あじ	にんじん セロリ きゅうり	片栗粉 米粉 揚げ油 砂糖		
		味噌汁 (なす、じゃが、油揚げ)	かつお節 油揚げ 白みそ 赤みそ	なす ねぎ	じゃがいも		
冷凍ミカン		冷凍みかん					
13	月	冷やし天ぷらきしめん	ちくわ 青のり 豚肉	にんじん 玉葱 みつば	冷凍うどん 砂糖 薄力粉 米粉 揚げ油	841	33
		牛乳	牛乳				
		生姜風味の即席漬		キャベツ きゅうり にんじん しょうが			
サイダーかん	寒天		砂糖 サイダー				
14	火	夏野菜のキーマカレー	豚ひき肉 牛肉	にんにく しょうが 玉葱 にんじん なす ズッキーニ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ トマトピューレ	米 大麦 油 米粉	858	30
		牛乳	牛乳				
		カミカミサラダ	まぐろ缶詰	ごぼう にんじん きゅうり	油 砂糖		
ジョア ブルーベリー	ジョア(ブルーベリー)						
15	水	コッペパン (セサミ)			セサミパン	835	39
		牛乳	牛乳				
		魚のコーンフ레이크焼き	ホキ	にんにく しょうが	エッグゲアマヨネーズ コーンフ레이크 油		
		クロスティーニサラダ		キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 にんにく	クルトン オリーブ油 砂糖		
		オニオンスープ	ベーコン 鶏肉	にんにく 玉葱 にんじん	オリーブ油		
果物 (オレンジ)		パレンシアオレンジ					
16	木	もち麦ご飯			米 大麦	826	33
		牛乳	牛乳				
		山賊焼き (長野)	鶏肉	にんにく しょうが	片栗粉 揚げ油		
		きゅうりのしらす和え	しらす干し 海藻ミックス	きゅうり キャベツ ブラックマッペもやし しょうが汁	砂糖		
		味噌汁 (かぼちゃ、貝炙山)	かつお節 鶏肉 白みそ 赤みそ	かぼちゃ だいこん にんじん しめじ			
土用の丑の日	ひつまぶし風ごはん (穴子)	あなご	ごぼう ねぎ	米 油 砂糖	814	27	
牛乳	牛乳						
ひつまぶしの薬味だし		ねぎ みつば					
切干大根サラダ	鶏肉	切干しだいこん きゅうり にんじん	エッグゲアマヨネーズ 砂糖 ごま油 白ごま				
フルーツ白玉かん	寒天	みかん缶 りんご(缶詰) 黄桃缶 ぶどうジュース	白玉団子 砂糖				

食材料仕入の都合により、献立内容が変更されることがありますのでご了承願います。



平均値	831	34
基準値	830	27.0~41.5