

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
1 木	中華丼 春雨スープ 豆腐ドーナツ	○	豚肉 いか うずら卵 鶏肉 豆腐	牛乳 米 麦 かたくり粉 はるさめ 薄力粉 砂糖	ごま油 にんじん チンゲンツアイ こまつな	はくさい 玉葱 たけのこ 椎 茸 しょうが ねぎ りょくとうもやし 2.3 g	763 kcal 28.3 g 22.8 g 2.3 g	
2 金	ごはん トマトソースハンバーグ フライドポテト キャベツスープ	○	豆腐 豚肉 たまご 鶏肉	牛乳 米 麦 バン粉 じゃがいも	油 バター 油 トマト缶 にんじん	玉葱 セロリー えのきたけ キャベツ	773 kcal 26.5 g 27.2 g 2.4 g	
5 月	ごはん ネギ塩唐揚げ ひじきサラダ 野菜椀	○	鶏肉 豆腐 ひじき 牛乳	米 麦 かたくり粉 砂糖	油 ごま油	にんにく しょうが ねぎ 椎 茸 レモン果汁 きゅうり え だまめ(冷凍) とうもろこし(冷 凍) だいこん	739 kcal 30.9 g 23.8 g 3.0 g	
6 火	ごはん カレー肉じゃが ツナサラダ	○	豚肉 まぐろ缶 牛乳	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 ごま油	にんじん さやいんげん	玉葱 しょうが キャベツ きゅうり りょくとうもやし レモン 果汁	718 kcal 24.8 g 21.4 g 1.9 g
7 水	スパゲッティミートソース さつまいものフライドポテトサラダ あじさいゼリー	○	豚肉 鶏肉 チーズ 乳酸菌飲料 寒天 牛乳	スパゲッティ 薄力粉 さつまいも 砂糖	オリーブ油 油 有塩バター	にんじん 玉葱 グリンピース(冷凍) 生 姜セロリー にんにく きゅうり マッシュルーム水煮 キャベツ とうもろこし(冷凍) 葡萄ジュ ース	809 kcal 32.0 g 26.9 g 4.1 g	
8 木	わかめご飯 梅としその春巻き もやしのナムル 大根と油揚げの味噌汁	○	鶏肉 油揚げ みそ	わかめ しらす干し チーズ わかめ 牛乳	米 かたくり粉 春巻きの皮 砂糖	ごま 油 ごま油 しそ葉 にんじん ほうれんそう	梅干し りょくとうもやし 玉 葱 だいこん ねぎ	777 kcal 38.7 g 23.7 g 5.4 g
9 金	元気もりもり丼 いんげんのごま和え 中華スープ	○	豚肉 鶏肉 豆腐 たまご	牛乳 米 麦 砂糖 かたくり粉	油 ごま油 ごま 練りごま	赤ピーマン なら にんじん さやいんげん ほうれんそう	キャベツ 玉葱 黄ピーマン にんにく しょうが	837 kcal 30.2 g 33.6 g 1.7 g
12 月	ごはん さわらのカレー香草焼き 切り干し大根と海藻のサラダ のっぺい汁	○	さわら 大豆 鶏肉 豆腐	わかめ 牛乳 米 麦 バン粉 砂糖 さといも (冷) こんにゃく かたくり粉	オリーブ油 ごま ごま油	にんじん 切干しだいこん キャベツ ごぼう だいこん	726 kcal 35.3 g 21.7 g 2.2 g	
13 火	かしわ飯 ぎせい豆腐 けんちん汁	○	油揚げ 鶏肉 豆腐 たまご 豚肉 かつお節	牛乳 米 しらたき 砂糖 さといも (冷) こんにゃく	油	にんじん ごぼう 椎茸 玉葱 グリンピース(冷凍) だいこん ねぎ	796 kcal 40.8 g 29.6 g 4.0 g	
14 水	テストにカツサンド ミモザサラダ わかめスープ コーヒー牛乳	○	豚肉 たまご 鶏肉 豆腐	チーズ わかめ コーヒー牛乳	かしわパン 薄力粉 バン粉 砂糖	油 ごま ほうれんそう	キャベツ りょくとうもやし きゅうり りんご ねぎ 玉葱	820 kcal 35.5 g 39.1 g 3.7 g
16 金	キンパ風混ぜご飯 ヤンニョムチキン チンゲン菜と豆腐のスープ	○	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 薄力粉 かたくり粉	ごま油 ごま 油	にんじん ほうれんそう あさつき チンゲンツアイ	たくあん にんにく 椎茸	844 kcal 30.9 g 38.9 g 3.4 g
19 月	黒砂糖パン ナスのミートグラタン レンズ豆入りドイツ風スープ ジョア	○	豚肉 大豆 レンズ豆 ウインナー ジョア	ジョア チーズ	黒糖パン 砂糖 マカロニ バン粉	油 にんじん トマト パセリ	にんにく 玉葱 なす キャベ ツ とうもろこし(冷凍)	627 kcal 27.4 g 19.7 g 3.6 g
20 火	麻婆丼 野菜ときのこの中華スープ	○	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 かたくり粉	油 ごま ごま油	あさつき にんじん こまつな	しょうが ねぎ 椎茸 たけの こ ぶなしめじ はくさい え のきたけ 玉葱	758 kcal 31.0 g 25.0 g 2.8 g
21 水	えだまめごはん じゃがいものチーズ焼き 夏野菜たっぷりラタトゥイユ	○	ベーコン 牛乳	チーズ 牛乳 米 もち米 じゃがいも パン粉	油 バター オリーブ油	にんじん パセリ 青ピーマン トマト缶	えだまめ(冷凍) 玉葱 にんに く ズッキーニ なす	775 kcal 25.1 g 22.2 g 2.1 g
22 木	ごはん ジャンボ餃子 中華サラダ もずく入りかきたま汁	○	豚肉 ロースハム たまご	もずく 牛乳 米 麦 かたくり粉 ぎょうざの皮 はるさめ 砂糖	油 ごま油	にら にんじん あさつき	ねぎ キャベツ 椎茸 にんに く しょうが きゅうり りょくとうもやし	738 kcal 24.9 g 24.4 g 2.5 g
23 金	ドライカレー ブロッコリーサラダ ヨーグルトあえ	○	豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 麦 薄力粉 砂糖	油 バター ごま	にんじん 青ピーマン パセリ ブロッコリー(冷)	にんにく しょうが セロリー 玉葱 とうもろこし(冷凍) パインアップル缶 もも缶 バナナ 蜜柑缶	842 kcal 28.2 g 27.9 g 2.0 g
26 月	ごはん 白身魚のフライ なめこの味噌汁 フルーツゼリー	○	メルルーサ 豆腐 みそ	わかめ 寒天 牛 乳	米 麦 薄力粉 パン粉 砂糖	油	キャベツ ねぎ なめこ 蜜柑缶 もも缶	720 kcal 30.9 g 16.7 g 3.4 g
27 火	豚肉丼 さっぱりみかんサラダ ビーフンスープ	○	豚肉 豆腐 鶏肉 牛乳	米 麦 こんにゃく 砂糖 ビーフン	油 ごま油	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ水煮 玉葱 蜜柑缶 キャベツ きゅうり とうもろこし(冷凍) はくさい	781 kcal 28.4 g 21.7 g 2.9 g
28 水	【ワンダフル】 クリームー豆乳カレーうどん 夏野菜揚げびたし メロン	○	豚肉 豆乳 生クリーム 牛乳	うどん 薄力粉 砂糖	油	さやいんげん 赤ピーマン	玉葱 なす ズッキーニ ヤングコーン缶 れんこん メロン	849 kcal 32.8 g 36.7 g 5.1 g
29 木	ごはん 生揚げのそぼろ煮 すまし汁	○	生揚げ 鶏肉 豆腐	わかめ 牛乳 米 麦 砂糖 かたくり粉	油	にんじん こまつな	しょうが 玉葱 グリンピース ねぎ だいこん	749 kcal 37.0 g 25.4 g 2.2 g
30 金	夏越ご飯 野菜のお浸し いものこ汁	○	かつお節 鶏肉 豆腐	牛乳 米 さつまい 薄力粉 片栗粉 砂糖 こんにゃく さといも(冷)	油	にんじん 赤ピーマン ほうれんそう	玉葱 にがりりょうりょう だいこん りょくとうもやし ごぼう ぶなしめじ ねぎ	745 kcal 27.1 g 16.6 g 2.2 g

食材料購入その他の都合により、献立内容が変更されることがあります。ご了承願います。