



日	献立名	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
2 火	夏野菜入りカレーライス	○	豚肉	精白米 米粒麦 米油 バター 薄力粉	しょうが にんにく 玉葱 にんじん なす トマト 青ピーマン エリンギ	708 kcal
	コールスローサラダ			米油	キャベツ にんじん ホールコーン パセリ	20.1 g
	梨				梨	
3 水	ご飯	○		精白米		691 kcal
	元氣みそ		みそ	米油 三温糖	しょうが ねぎ にんじん 干し椎茸 なす	21.4 g
	ピリ辛肉じゃが		豚肉 さつま揚げ	米油 じゃがいも しらたき 三温糖	干し椎茸 玉葱 にんじん さやいんげん	
	りんご				りんご	
4 木	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		783 kcal
	なすのミートグラタン		豚肉 チーズ	マカロニ 米油 オリーブ油 三温糖 薄力粉	なす にんにく 玉葱 トマト缶 パセリ	30.3 g
	オニオンスープ		ベーコン	米油	玉葱 にんじん	
5 金	卵の花井	○	鶏肉 油揚げ おから たまご	精白米 米油 しらたき 三温糖	にんじん 生しいたけ ねぎ	700 kcal
	すまし汁		かまぼこ		たけのこ にんじん えのきたけ ねぎ 小松菜	25.6 g
	かぼちゃ団子			白玉粉 三温糖 でんぶん	西洋かぼちゃ	
8 月	えびピラフ	○	ベーコン えび	精白米 米粒麦 バター 米油	しょうが にんじん 玉葱 マッシュルーム ピーマン 黄ピーマン	700 kcal
	シーザーサラダ		チーズ	じゃがいも 三温糖	にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン にんにく	24.8 g
	マカロニスープ		ベーコン 豚肉	マカロニ	にんじん 玉葱 小松菜 かぶ	
9 火	わかめごはん	○	わかめごはんの素	精白米		723 kcal
	高野豆腐の卵焼き		鶏肉 凍り豆腐 たまご	きびさとう	しょうが にんじん 干し椎茸 ねぎ	30.9 g
	具だくさん汁		油揚げ 昆布 みそ	さつまいも	大根 にんじん ねぎ 小松菜	
10 水	ソース焼きそば	○	豚肉	蒸し中華めん 米油	にんにく ねぎ にら もやし キャベツ 玉葱 にんじん	721 kcal
	棒ぎょうざ		豚肉	ごま油 でんぶん ぎょうざの皮 米油	キャベツ にら ねぎ にんにく しょうが 干し椎茸	28.8 g
	みかん入り牛乳寒		粉寒天 調理用牛乳	上白糖	みかん缶	
11 木	ご飯	○		精白米		695 kcal
	鮭のごまみそ焼き		鮭 みそ	三温糖 黒ごま 白ごま		35.7 g
	大根サラダ		わかめ	三温糖 米油 ごま油	大根 にんじん きゅうり	
	むらくも汁		たまご 鶏肉 豆腐	でんぶん	にんじん ねぎ 小松菜	
12 金	ピザトースト	○	ベーコン チーズ	食パン 米油 三温糖	玉葱 マッシュルーム ピーマン	757 kcal
	コーンシチュー		鶏肉 調理用牛乳	米油 じゃがいも バター 薄力粉	とうもろこし クリームコッ缶 にんじん 玉葱 パセリ	27.2 g
	りんご				りんご	
16 火	梅ひじきごはん	○	ひじき ちりめんじゃこ	精白米 白ごま	カリカリ梅	689 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも 青のり たまご	薄力粉 米ぬか油		28.9 g
	五目きんぴら		さつま揚げ	こんにゃく なたね油 三温糖	にんじん ごぼう たけのこ れんこん とうがらし	
	そうめん汁		鶏肉	そうめん	にんじん 干し椎茸 ねぎ 小松菜	
17 水	ペンネアラビアータ	○	ベーコン	マカロニ オリーブ油 米油 三温糖	にんにく 玉葱 にんじん セロリー マッシュルーム トマト缶	795 kcal
	やさいスープ		豚肉	米油	かぶ根 キャベツ にんじん 玉葱 かぶ葉	27.1 g
	小松菜ケーキ		調理用牛乳 たまご 甘納豆	薄力粉 バター 三温糖	小松菜	
18 木	ご飯	○		精白米		691 kcal
	麩の卵とじ		鶏肉 たまご	米油 焼きふ 三温糖	玉葱 にんじん さやいんげん	26.6 g
	なます瓜の煮なます		油揚げ	こんにゃく 三温糖	そうめんかぼちゃ 大根 にんじん 干し椎茸	
	抹茶ミルクゼリー		粉寒天 調理用牛乳	上白糖		
19 金	焼きカレーパン	○	豚肉 たまご	ミルクパン 米油 上新粉 薄力粉 パン粉	玉葱 にんじん にんにく しょうが セロリー	818 kcal
	ツナポテトサラダ		ツナ	じゃがいも 米油 三温糖	きゅうり にんじん ホールコーン 玉葱	34.5 g
	白インゲン豆のホタージュ		いんげん豆 調理用牛乳 ベーコン 生クリーム	バター	玉葱 パセリ	
22 月	辛みそ野菜うどん	○	鶏肉 油揚げ みそ	うどん 米油	にんにく しょうが 玉葱 にんじん たけのこ 干し椎茸 ねぎ 小松菜	723 kcal
	さつまいもと 大豆の揚げ煮		煮干 大豆	さつまいも でんぶん 米油 三温糖 白ごま		28.9 g
	一口おはぎ風		きな粉	だまこもち きびさとう		
24 水	ツナトースト	○	ツナ	食パン	玉葱 ホールコーン	752 kcal
	カレーピーンズ		大豆 豚肉	じゃがいも なたね油 薄力粉 バター	玉葱 にんじん マッシュルーム しょうが にんにく ピーマン	31.9 g
	ぶどう				ぶどう	
25 木	豚キムチ丼	○	豚肉	精白米 米粒麦 白ごま 米油 三温糖 ごま油 でんぶん	しょうが にんにく ごぼう 玉葱 白菜キムチ 葉ねぎ	719 kcal
	中華サラダ			ごま油 三温糖 白ごま	もやし きゅうり ホールコーン	30.5 g
	中華卵スープ		たまご	でんぶん	玉葱 ねぎ ほうれん草	
26 金	オムミックスライス	○	鶏肉 たまご	精白米 バター 三温糖 米油	マッシュルーム 玉葱 にんじん ピーマン	764 kcal
	ポテトのチーズ焼き		豚肉 チーズ	じゃがいも	玉葱 パセリ	32.5 g
	シャキシャキスープ		豚肉	米油	しょうが 玉葱 にんじん レタス パセリ	
29 月	ご飯	○		精白米		726 kcal
	勝運カツ		かつお たまご	薄力粉 パン粉 米油	しょうが にんにく	35.2 g
	キャベツときゅうりのサラダ			米油 三温糖	キャベツ きゅうり	
	みそ汁		油揚げ みそ		大根 ねぎ	
30 火	五目ラーメン	○	豚肉	蒸し中華めん 米油 三温糖 ごま油	しょうが にんにく たけのこ にんじん 干し椎茸 玉葱 白菜 もやし ねぎ チンゲン菜	707 kcal
	華風だいこん			三温糖 ごま油	大根 きゅうり にんじん	29.3 g
	チヂミ		いか えび	薄力粉 上新粉 ごま油 三温糖 白ごま	にら ねぎ にんにく	