



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
3 火	夏野菜入りカレーライス	○	豚肉	米 米粒麦 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 ピーマン エリンギ	720 kcal
	クリスタルサラダ		わかめ するめいか	三温糖	キャベツ きゅうり しらたき とうもろこし にんじん	23.2 g
	梨				梨	
4 水	冷やしうどん	○	油揚げ	うどん 三温糖	きゅうり もやし 小松菜	771 kcal
	大根のそぼろあん		豚肉	油 三温糖 でんぷん	大根	29.6 g
	きなこ蒸しパン		きな粉 甘納豆	オヤツイン バター		
5 木	麦ごはん	○		米 米粒麦		809 kcal
	ジャーチャン豆腐		生揚げ 豚肉 みそ	油 じゃがいも 三温糖 でんぷん ごま油	にんにく しょうが にんじん 玉葱 たけのこ 椎茸 キャベツ 葱 枝豆	31.5 g
	杏仁フルーツ風		寒天	上白糖	白桃缶 パイン缶 みかん缶	
6 金	梅ひじきごはん	○	ひじき ちりめんじゃこ	米 ごま	カリカリ梅	683 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも 青のり たまご	薄力粉 油		31.1 g
	五目きんぴら		さつま揚げ	油 三温糖	にんじん ごぼう たけのこ れんこん とうがらし こんにゃく	
	そうめん汁		鶏肉	そうめん	にんじん 椎茸 葱 小松菜	
9 月	えびピラフ	○	ベーコン えび	米 米粒麦 バター 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	722 kcal
	カントリーサラダ			三温糖 油	きゅうり キャベツ 大根 とうもろこし レモン	23.2 g
	かぼちゃのクリームスープ		チーズ	バター	かぼちゃ 玉葱 パセリ	
10 火	ごはん	○		米		770 kcal
	元気みそ		みそ	油 三温糖	しょうが 葱 にんじん 椎茸 なす	21.2 g
	肉じゃが		豚肉	じゃがいも 竹輪ふ 油 三温糖	玉葱 にんじん さやいんげん 椎茸 しらたき	
	ぶどう				ぶどう	
11 水	チャーハン	○	焼き豚 えび たまご	米 押麦 油 ごま油	にんじん 椎茸 葱 ピーマン	762 kcal
	ジャンボしゅうまい		豚肉 押し豆腐	ごま油 でんぷん しゅうまいの皮	椎茸 にんじん 玉葱 しょうが グリーンピース	34.1 g
	ビーフンスープ		鶏肉	ビーフン	にんじん 葱 椎茸 きくらげ キャベツ ほうれん草	
12 木	ごはん	○		米		695 kcal
	麩の卵とじ		鶏肉 たまご	油 焼きふ 三温糖	玉葱 にんじん さやいんげん	25.3 g
	なます瓜の煮なます		油揚げ	三温糖	そうめんかぼちゃ 大根 にんじん 椎茸 こんにゃく	
	みかん入りホワイトゼリー		寒天 カルピス		みかん缶	
13 金	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		765 kcal
	なすのミートグラタン		豚肉 チーズ	マカロニ 油 三温糖 薄力粉	なす にんにく 玉葱 トマト パセリ	30.7 g
	やさいスープ		豚肉	油	かぶ キャベツ にんじん 玉葱	
17 火	卵の花井	○	鶏肉 油揚げ おから たまご	米 油 三温糖	にんじん しいたけ 葱 しらたき	751 kcal
	ちゃんこ汁		鶏肉 生揚げ		大根 にんじん 椎茸 しめじ 小松菜 葱	28.3 g
	お月見団子			白玉粉 三温糖 でんぷん	かぼちゃ	
18 水	ごはん	○		米		693 kcal
	中華うま煮		えび 湯葉 うずら卵	油 三温糖 でんぷん ごま油	しょうが にんにく たけのこ にんじん きくらげ 椎茸 玉葱 白菜 小松菜	25.7 g
	トックのスープ		豚肉	トック 油 ごま油	にんじん 大根 たけのこ 椎茸 白菜 葱 小松菜	
19 木	辛みそ野菜うどん	○	鶏肉 油揚げ みそ	うどん 油	にんにく しょうが 玉葱 にんじん たけのこ 椎茸 葱 小松菜	867 kcal
	魚の三色揚げ煮		さめ 大豆	でんぷん 油 さつまいも 三温糖 ごま	しょうが	36.6 g
	一口おはぎ風		あずき	だまこもち 上白糖		
20 金	オムミックスライス	○	鶏肉 たまご	米 バター 三温糖 油	マッシュルーム 玉葱 にんじん ピーマン	746 kcal
	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	28.7 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		白桃缶 みかん缶 パイン缶	
24 火	ごはん	○		米		694 kcal
	鮭のごまみそ焼き		生鮭 みそ	三温糖 ごま		35.6 g
	大根サラダ		わかめ	三温糖 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	でんぷん	にんじん 葱 小松菜	
25 水	ツナトースト	○	ツナ	食パン	玉葱 とうもろこし	799 kcal
	ポークビーンズ		大豆 豚肉	油 じゃがいも 薄力粉 バター	にんにく しょうが にんじん 玉葱 とうもろこし さやいんげん トマト	31.9 g
	ぶどう				ぶどう	
26 木	かやくごはん	○	鶏肉	米 油 三温糖	たけのこ にんじん ごぼう さやえんどう	769 kcal
	みそポテト		たまご みそ	じゃがいも 薄力粉 でんぷん 油 三温糖		27.2 g
	豆腐入り肉団子汁		鶏肉 豚肉 豆腐 たまご	でんぷん	玉葱 しょうが 白菜 にんじん 葱 小松菜 椎茸	
27 金	枝豆とわかめのごはん	○	わかめごはんの素	米 ごま	枝豆	800 kcal
	ジャンボ餃子		豚肉	ぎょうざの皮 ごま油 でんぷん 油	にら キャベツ 葱 しょうが にんにく	27.8 g
	パリパリサラダ			三温糖 ワンタンの皮 油	キャベツ レタス にんじん きゅうり	
	中華卵スープ		たまご	でんぷん	玉葱 葱 ほうれんそう	
30 月	ごはん	○		米		764 kcal
	しそひじきふりかけ		ひじき	三温糖 ごま	ゆかり	36.4 g
	勝運カツ		かつお たまご	薄力粉 パン粉 油	しょうが にんにく	
	キャベツときゅうりのサラダ			油 三温糖	キャベツ きゅうり	
	みそ汁		油揚げ わかめ みそ		えのきたけ 玉葱	

お月見献立