

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g
		主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
29	木	ごはん	牛乳	夏野菜のひき肉カレー フレンチサラダ 豆乳パンナコッタ	牛乳 豚肉 大豆 豆乳	米 じゃがいも 米油 小麦粉 パーム油 なたね油 オリーブ油 砂糖	玉ねぎ トマト なす ピーマン しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	859	26.4
30	金	ごはん	牛乳	あじのごまケチャップソース 茎わかめのサラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 あじ 茎わかめ 豆腐 みそ 大豆	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま ごま油	キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	796	31.9
2	月	麦ごはん	牛乳	セルフの豚キムチ丼 ローストポテト わかめスープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 なると わかめ	米 大麦 米油 砂糖 ごま でんぷん じゃがいも	もやし にら にんじん しょうが キムチ にんにく 玉ねぎ 長ねぎ	718	29.4
3	火	ごはん	牛乳	白身魚の薬味ソースがけ なめたけあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 メルルーサ 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも	長ねぎ しょうが もやし 小松菜 にんじん なめたけ 玉ねぎ だいこん	730	28.5
4	水	ソフトめん	牛乳	こぎつね汁 厚焼き卵 アスパラのアーモンドサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ 卵	ソフト麺 砂糖 アーモンド 米油	玉ねぎ 長ねぎ にんじん ★干しいたけ ほうれん草 ★アスパラガス キャベツ	807	34.8
5	木	ごはん	牛乳	厚揚げのそぼろあんかけ キャベツのごまネーズあえ なすのみそ汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 油揚げ みそ 大豆	米 米油 砂糖 でんぷん ノンエッグマヨネーズ ごま	長ねぎ キャベツ にんじん ほうれん草 なす 玉ねぎ 小松菜	787	28.3
6	金	丸パン	牛乳	セルフのメンチカツバーガー コールスローサラダ 卵スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 卵	パン 米油 じゃがいも でんぷん	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	796	32.5
9	月	麦ごはん	牛乳	夏野菜ハヤシライス こんにゃくサラダ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉	米 大麦 じゃがいも 米油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ にんじん かぼちゃ トマト しょうが にんにく 枝豆 こんにゃく もやし きゅうり とうもろこし ぶどう	837	24.3
10	火	ごはん	牛乳	さめのピリ辛焼き 和風ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 さめ 青のり 豆腐 みそ 大豆	米 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖	きゅうり とうもろこし 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 にんじん	715	28.5
11	水	ごはん	牛乳	カップ納豆 キャベツのツナたま炒め さつまいもの豚汁	牛乳 納豆 ツナ 卵 豚肉 豆腐 みそ	米 米油 さつまいも	キャベツ にんじん しょうが 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ こんにゃく	742	29.6
12	木	ごはん	牛乳	鯖のソース煮 のりずあえ 打ち豆のみそ汁	牛乳 さば のり 豆腐 油揚げ 大豆 みそ	米 砂糖 じゃがいも	しょうが もやし ほうれん草 にんじん はくさい 長ねぎ	773	33.7
13	金	ごはん	牛乳	厚揚げの酢豚風炒め 花野菜の中華あえ 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ ベーコン 卵	米 米油 砂糖 でんぷん ごま油	玉ねぎ にんじん ピーマン たけのこ カリフラワー ブロッコリー キャベツ えのきたけ ほうれん草 とうもろこし	758	30.8
17	火	ごはん	牛乳	【十五夜献立】 うさぎハンバーグ 枝豆サラダ お月見だんご汁	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ	米 砂糖 米油 さといも じゃがいも 小麦粉 ラード	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 枝豆 はくさい 長ねぎ	786	26.2
18	水	中華麺	牛乳	わかめラーメン 大学芋 切干大根のナムル	牛乳 豚肉 なると わかめ	中華麺 米油 さつまいも 砂糖 水あめ ごま ごま油	はくさい にんじん 長ねぎ メンマ とうもろこし もやし ほうれん草 ★切り干し大根	836	30.6
19	木	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～中国地方～ チキンチキンごぼう れんこんサラダ けんちょう汁	牛乳 鶏肉 豆腐 ちくわ	米 でんぷん 米油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま油	ごぼう 枝豆 キャベツ ★れんこん にんじん だいこん 長ねぎ ★干しいたけ こんにゃく	782	30.5
20	金	ごはん	牛乳	いかのみそ焼き 青大豆と野菜の昆布あえ 豚じゃが南蛮煮	牛乳 いか みそ 青大豆 昆布 豚肉	米 じゃがいも 砂糖	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ ごぼう しらたき さやいんげん	708	34.5
24	火	ごはん	牛乳	豚肉のバーベキューソース炒め ほうれん草のごまあえ なめこのみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ みそ 大豆	米 米油 砂糖 でんぷん ごま	玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン にんにく キャベツ ほうれん草 にんじん だいこん なめこ 長ねぎ	783	31.1
25	水	ごはん	牛乳	ししゃもの七味焼き れんこんのきんぴら 鶏だんご汁	牛乳 子持ちししゃも さつまいも 鶏肉 みそ 大豆	米 米油 砂糖 パン粉 じゃがいも	★れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ だいこん 長ねぎ	758	31.6
26	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 太刀魚フライのレモンソースがけ なますかぼちゃの炒めもの 切り干し大根の中華スープ	牛乳 たちうお ベーコン 豆腐 わかめ なると	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま油	レモン なますかぼちゃ 玉ねぎ にんじん にら ★切り干し大根 長ねぎ ★干しいたけ	773	25.3
27	金	米粉の コッペパン	牛乳	いちごジャム オムレツのケチャップソース グリーンナッツサラダ 豆乳クリームスープ	牛乳 卵 ベーコン 白いんげん 豆乳	米粉パン 砂糖 でんぷん アーモンド 米油 じゃがいも 米粉	いちご ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ とうもろこし	808	32.9
30	月	麦ごはん	牛乳	きのこカレー コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 大麦 じゃがいも 米油 小麦粉 パーム油 なたね油 砂糖	玉ねぎ にんじん しめじ エリンギ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	832	25.8