

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分
	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	Kcal	g	g	g
1	水	ごはん 牛乳	コーン焼売 もやしのごまナムル ジャージャン豆腐	牛乳 たら 豆腐 大豆 豚肉 厚揚げ みそ	米 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま 米油 でんぷん パン粉	とうもろこし 玉ねぎ もやし 小松菜 にんじん しょうが にんにく 干しいたけ メンマ にら	770	29.7	22.5	2.3
2	木	ごはん 牛乳	さばのみそ焼き 切り昆布の炒め煮 沢煮椀	牛乳 さば みそ 昆布 打ち豆 さつま揚げ 豚肉	米 砂糖 米油 春雨	しょうが にんじん しらたき 干しいたけ えのきたけ 水菜 ごぼう 長ねぎ	741	33.1	22.2	2.2
3	金	ごはん 牛乳	メギスのフライ だしソースがけ もやしのごま炒め わかめとたまねぎのみそ汁	牛乳 めぎす 豚肉 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 小麦粉 パン粉 米油 ごま油 ごま じゃがいも	にんにく にんじん 切干大根 もやし ピーマン 玉ねぎ しめじ	770	29.2	19.8	2.4
6	月	ごはん 牛乳	【減塩の日】 コロコロ豆の豚キムチ炒め ローストチーズポテト うずらの卵入りもずくスープ	牛乳 豚肉 大豆 味噌 チーズ 厚揚げ もずく うずら卵	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ キムチ 葉ねぎ にんじん えのきたけ	778	33.3	24.9	2.4
7	火	星空 ごはん	【食育の日・七夕】 キラキラ星のハンバーグ ごまネーズあえ 七夕汁	青大豆 わかめ 牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 かまぼこ 豆腐	米 大麦 砂糖 米油 でんぷん ノエッグマヨネーズ ごま そうめん	コーン 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん えのきたけ オクラ	753	27.8	24.8	2.6
8	水	こめ粉 パン	【食育の日：手を洗おう】 チリコンカン フレンチマカロニサラダ コンソメスープ	牛乳 豚肉 大豆 ウインナー	こめ粉パン 米油 砂糖 パン粉 マカロニ じゃがいも	玉ねぎ にんじん トマト アスパラガス キャベツ コーン しめじ 小松菜	753	34.0	26.4	3.3
9	木	ゆで 中華麺	しょうゆラーメンスープ じゃがいものツナソース焼き こんにゃくとわかめのサラダ	牛乳 豚肉 なた ツナ わかめ	中華麺 米油 じゃがいも ノエッグマヨネーズ 砂糖	メンマ にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ しょうが パセリ 小松菜 キャベツ サラダこんにゃく	750	32.2	21.8	2.8
10	金	ごはん 牛乳	ホキのみそマヨ焼き しらたきのつるつる炒め ピリ辛スタミナ豚汁	牛乳 ホキ みそ ツナ 豚肉 豆腐 大豆	米 砂糖 ノエッグマヨネーズ 米粉 米油 でんぷん じゃがいも	にんじん キャベツ しらたき ピーマン 玉ねぎ しめじ にら にんにく	741	34.6	21.7	2.5
13	月	ごはん 発酵乳 (プレーン)	セルフのマーボーなす丼 ローストポテト フレッシュトマトとニラの たまごスープ	はっこうにゅう 豚肉 大豆 厚揚げ みそ ベーコン 豆腐 卵	米 砂糖 米油 でんぷん ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん なす トマト にら	749	27.8	18.5	2.2
14	火	ごはん 牛乳	【防犯の日献立】 あじの竜田揚げ いかすみ色サラダ 夏野菜のみそ汁	牛乳 あじ ひじき のり 油揚げ 大豆 みそ	米 砂糖 でんぷん 米粉 米油 ごま油	しょうが もやし コーン かぼちゃ 玉ねぎ トマト なす ブッキョーニ	757	31.5	21.3	2.3
15	水	ごはん 牛乳	ししやもフリッター ごまおひたし ツナじゃが	牛乳 ししやも あおき ツナ 厚揚げ	米 小麦粉 砂糖 ごま 米油 じゃがいも でんぷん 米粉	もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ にんにく 葉ねぎ	759	26.5	24.0	2.0
16	木	ソフト麺	フレッシュトマトの ミートソース 茎わかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ ヨーグルト	ソフトめん 米油 米粉のハヤシルウ 砂糖 米粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ コーン	800	33.8	16.8	2.1
17	金	ごはん 牛乳	厚焼きたまご 青大豆サラダ ゆうがおのカレー煮	牛乳 卵 青大豆 豚肉 ちくわ 厚揚げ	米 砂糖 米油 カレールウ	キャベツ きゅうり にんじん にんにく 玉ねぎ 干しいたけ ゆうがお こんにゃく 長ねぎ	738	29.6	19.2	2.2
21	火	ごはん 牛乳	豚肉の青じそ炒め 春雨サラダ いわしのつみれ入り 塩こうじスープ	牛乳 豚肉 みそ いわし たら	米 米油 砂糖 でんぷん 春雨 ノエッグマヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ もやし しょうが しそ キャベツ きゅうり にんじん ごぼう 長ねぎ	759	28.4	21.8	2.0
22	水	ごはん 牛乳	ミートボール酢豚 中華きゅうり たまごとコーンのスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 だいず 豆腐 卵	米 でんぷん じゃがいも 米油 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ にんじん ピーマン きゅうり もやし しょうが 干しいたけ コーン 小松菜	742	25.2	20.3	2.3
23	木	ごはん 牛乳	いわしの蒲焼き 梅こんぶ和え ゆうがおのみそ汁	牛乳 いわし 昆布 厚揚げ 大豆 みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが キャベツ もやし きゅうり 梅干し にんじん 玉ねぎ ゆうがお えのきたけ	730	30.0	22.3	2.1
24	金	麦ごはん	夏野菜カレー 蒸し枝豆 夏みかん入りカクテルゼリー	牛乳 豚肉 大豆	米 大麦 米油 じゃがいも 米粉 砂糖 カレールウ	しょうが にんにく 玉ねぎ なす かぼちゃ トマト えだまめ ぶどう レモン 日本なし 白桃 夏みかん	809	25.3	17.8	1.7

一食平均エネルギー：759 Kcal

たんぱく質：30.1 g

脂質：21.5 g

食塩：2.3 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。