

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 体の調子をととのえる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3火	夏野菜のポークカレーライス マセドアンサラダ すいか 	○	飲用牛乳、豚こま	精白米、粒麦、油、 マーガリン(乳無)、小麦粉、 じゃがいも	玉葱、しょうが、にんにく、にんじん、 かぼちゃ、トマト、なす、 さいいんげん、きゅうり、 コーン、すいか	604 kcal 18.0 g 19.9 g 1.9 g
4水	えどちゃんあんかけ丼 あさり入りもずくのスープ あずき 小豆もち	○	飲用牛乳、豚肉、鶏肉、 豆腐、もずく、あさり、小豆、 豆乳、牛乳、調理用、きな粉	精白米、粒麦、油、でん粉、 ごま油、じゃがいも、三温糖、 くずでん粉、さとう	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、 たけのこ、エリンギ、はくさい、 こまつな、えのきたけ、ねぎ	618 kcal 24.8 g 16.3 g 2.3 g
5木	ツナドック ポークビーンズ こまつなとトマトのサラダ 冷凍みかん	○	飲用牛乳、ツナ、豚肉、大豆	コッペパン、油、三温糖、 マヨネーズ(卵無)、 じゃがいも、マーガリン(乳無)、 小麦粉、さとう	玉葱、パセリ、セロリー、にんじん、 トマト缶詰、グリーンピース、 キャベツ、こまつな、トマト、 きゅうり、冷凍みかん	626 kcal 26.0 g 27.1 g 2.4 g
6金	とうもろこしごはん さけの照り焼き 油あげ入りおひたし たまねぎ 玉葱のみそ汁 梨	○	飲用牛乳、さけ、油揚げ、 おかか、豆腐、白みそ、 赤みそ、わかめ、大豆	精白米、三温糖、でん粉、 じゃがいも	とうもろこし、しょうが、キャベツ、 こまつな、もやし、玉葱、 えのきたけ、ねぎ、梨	577 kcal 28.7 g 18.0 g 2.0 g
9月	親子丼 わかめと菊のポン酢あえ とうふのすまし汁 ぶどう 	○	飲用牛乳、鶏肉、たまご、 わかめ、焼き竹輪(卵無)、 豆腐、かまぼこ(卵無)	精白米、粒麦、三温糖、 つきこんやく、でん粉	干し椎茸、にんじん、玉葱、 グリーンピース、もやし、キャベツ、 きゅうり、きくの花、レモン、ねぎ、 こまつな、巨峰	568 kcal 25.5 g 17.4 g 2.9 g
10火	タコライス ペイザンヌスープ パンナコッタ ピーチソース	○	飲用牛乳、豚ひき肉、 豚レバー、チーズ、豚肉、 牛乳、調理用、豆乳、 生クリーム、粉寒天、 ヨーグルト	精白米、粒麦、バター、 オリーブ油、三温糖、油、 じゃがいも、グラニュー糖、 さとう	キャベツ、玉葱、ピーマン、トマト、 トマト缶詰、セロリー、にんじん、 こまつな、黄桃缶、レモン	595 kcal 22.8 g 22.1 g 2.1 g
11水	スパゲティナポリタン 野菜スープ キャロットケーキ	○	飲用牛乳、豚肉、たまご、 ウィンナー(乳卵無)、 粉チーズ、 ベーコン(乳卵無)、 クリームチーズ	スパゲッティ(乳卵無)、油、 オリーブ油、マーガリン(乳無)、 小麦粉、さとう、無塩バター、 粉糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 エリンギ、ピーマン、キャベツ、 こまつな、バナナ	566 kcal 21.0 g 24.3 g 2.3 g
12木	ひじきごはん ししゃものチーズ春巻き ツナと切干大根のあえもの 厚揚げのみそ汁	○	飲用牛乳、鶏肉、ひじき、 油揚げ、ししゃも、チーズ、 ツナ、豚肉、生揚げ、白みそ、 大豆	精白米、粒麦、油、三温糖、 春巻きの皮(乳卵無)、油、 じゃがいも	にんじん、キャベツ、 切干しいたけ、こまつな、はくさい、 えのきたけ、ねぎ	588 kcal 26.4 g 19.9 g 2.4 g
13金	ポークストロガノフ ごまドレッシングサラダ りんご寒天ポンチ	○	飲用牛乳、豚肉、 生クリーム、粉寒天	バター、精白米、粒麦、油、 マーガリン(乳無)、小麦粉、 ごま油、三温糖、ねりごま、 白すりごま、さとう	パセリ、にんにく、玉葱、にんじん、 セロリー、マッシュルーム、 エリンギ、キャベツ、だいこん、 きゅうり、コーン、りんご缶、 りんごジュース、黄桃缶、みかん缶	648 kcal 17.6 g 22.0 g 1.5 g
17火	さんまの蒲焼き丼 しらすのおひたし 月見汁 ぶどう 	○	飲用牛乳、さんま、 しらす干し、豆腐、鶏肉	精白米、粒麦、でん粉、油、 三温糖、白ごま、白玉粉	しょうが、キャベツ、こまつな、 もやし、にんじん、かぼちゃ、 だいこん、はくさい、ねぎ、巨峰	641 kcal 23.3 g 23.8 g 2.5 g
18水	パイパン パンプキンコロケ こまつな 小松菜サラダ ミネストローネ	○	飲用牛乳、豚ひき肉、 白いんげん豆、レンズまめ、 ベーコン(乳卵無)、豚肉	パイパン、油、小麦粉、 マヨネーズ(卵無)、さとう、 生パン粉(乳卵無)、じゃがいも、 乾パン粉(乳卵無)、 マカロニ(乳卵無)、三温糖	にんじん、玉葱、かぼちゃ、キャベツ、 きゅうり、こまつな、レモン、 トマト缶詰、パセリ	592 kcal 20.8 g 24.7 g 2.5 g
19木	かんぴょうの炊き込みごはん さばのみそ焼き ごまあえ ゆば入りかきたま汁 梨 	○	飲用牛乳、鶏ひき肉、 油揚げ、さば、赤みそ、 絹ごし豆腐、湯葉、たまご、 わかめ	精白米、粒麦、油、三温糖、 白ごま、白すりごま、 じゃがいも、でん粉	干し椎茸、にんじん、かんぴょう、 しょうが、キャベツ、こまつな、 もやし、糸みつば、梨	600 kcal 30.1 g 23.6 g 2.9 g
20金	煮込みうどん たちうおの天ぷら ツナと野菜のあえもの きなこおはぎ 	○	飲用牛乳、豚肉、油揚げ、 たちうお、ツナ、きな粉	三温糖、でん粉、冷凍うどん、 小麦粉、マヨネーズ(卵無)、 油、白ごま、さとう、ごま油、 精白米、もち米	にんじん、玉葱、ぶなしめじ、ねぎ、 こまつな、もやし、コーン	695 kcal 31.1 g 27.0 g 2.6 g
24火	たまご 卵としらすのチャーハン ワンタンスープ レバーとポテトのケチャップソース ブルーネ	○	飲用牛乳、たまご、豚肉、 しらす干し、豚ひき肉、 なると(卵無)、豚レバー	精白米、粒麦、ごま油、 ワンタンの皮(乳卵無)、 でん粉、油、三温糖、じゃがいも	ねぎ、にんじん、グリーンピース、 しょうが、こまつな、干し椎茸、 もやし、玉葱、ブルーネ	662 kcal 27.5 g 23.2 g 3.3 g
25水	てづく 手作りフォカッチャ ポロアラカチャトーラ イタリアントマトサラダ オレンジ 	○	飲用牛乳、豚肉、 ベーコン(乳卵無)、 白いんげん豆、 ハム(乳卵無)	強力粉、さとう、オリーブ油、 油、じゃがいも、 マーガリン(乳無)、小麦粉、 さとう	玉葱、セロリー、にんじん、 ぶなしめじ、トマト缶詰、トマト、 プロッコリー、キャベツ、きゅうり、 コーン、黄パプリカ、オレンジ	571 kcal 22.3 g 23.7 g 2.0 g
26木	じゃやん 家常豆腐丼 きくらげの中華サラダ 杏仁豆腐	○	飲用牛乳、生揚げ、豚肉、 赤みそ、豆みそ、 ハム(乳卵無)、粉寒天、 牛乳、調理用、 豆乳、生クリーム	精白米、粒麦、さとう、油、 でん粉、ごま油、緑豆はるさめ	しょうが、にんにく、干し椎茸、 たけのこ、玉葱、ねぎ、にんじん、 キャベツ、こまつな、きくらげ、 豆もやし、きゅうり、黄桃缶、 みかん缶、パイナップル	646 kcal 24.3 g 23.2 g 1.8 g
27金	ごはん のりとあさりの佃煮 ぎせい豆腐 小松菜のおひたし いももち汁	○	飲用牛乳、もみのり、 あさり、豚ひき肉、豆腐、 たまご、おかか、わかめ	精白米、粒麦、三温糖、油、 じゃがいも、白すりごま、でん粉	にんじん、玉葱、干し椎茸、こまつな、 もやし、だいこん、ねぎ	548 kcal 23.6 g 16.0 g 2.2 g
30月	くりい 栗入り五目ごはん さかな 魚のアーモンド揚げ もやしとえのきの煮浸し わかめのみそ汁	○	飲用牛乳、豚こま、油揚げ、 ホキ、おかか、豆腐、赤みそ、 白みそ、わかめ、大豆	精白米、粒麦、生むき栗、 三温糖、白ごま、小麦粉、 マヨネーズ(卵無)、 アーモンド、油、じゃがいも、 乾パン粉(乳卵無)	干し椎茸、にんじん、えのきたけ、 もやし、こまつな、玉葱、ねぎ	621 kcal 29.3 g 22.6 g 2.3 g

※食材料の都合により、献立の変更をすることがありますがご了承ください。

