

日	主食	牛乳	おかず	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	夏野菜の キーマカレーライス	○	わかめとちくわのサラダ クランベリー寒天ポンチ	豚挽肉,大豆,牛乳 ワカメ,ちくわ,粉寒天	精白米,粒麦,サラダ油 小麦粉,ごま油,さとう	玉葱,にんにく,しょうが にんじん,ホールトマト,なす ホールコーン,かぼちゃ,キャベツ きゅうり,みかん,パイナップル 黄桃,クランベリージュース	836 kcal 29.5 g
3水	鶏飯	○	もやしのきつねあえ ねったぼ	のり,鶏肉,たまご 牛乳,油揚げ,きな粉	精白米,粒麦,三温糖 サラダ油,さつまいも 白玉粉	干し椎茸,にんじん さやいんげん,こねぎ,もやし きゅうり	759 kcal 30.1 g
4木	ジャージャー麺	○	ひじきと小松菜のナムル じゃがいもと大豆ののりじゃこ揚げ	豚挽肉,牛乳,ひじき 大豆,しらす,あおのり	蒸し中華めん,三温糖 白ごま,でん粉,ごま油 サラダ油,じゃがいも	きゅうり,もやし,にんにく しょうが,にんじん,玉葱 ねぎ,干し椎茸,こまつな	744 kcal 33.3 g
5金	セサミゼノワーズパン	○	カリカリじゃこのサラダ ABCミネストローネ	たまご,牛乳 ちりめんじゃこ ベーコン,鶏肉 レンズまめ	コッペパン,バター,白ごま 三温糖,小麦粉,はちみつ アーモンド,サラダ油 さとう,じゃがいも,マカロニ	キャベツ,きゅうり,にんじん 赤パプリカ,玉葱,にんにく ホールトマト,こまつな	719 kcal 28.2 g
6土	キムチチャーハン	○	レバーとポテトのアーモンドがらめ 春雨スープ	豚肉,たまご,牛乳,大豆 豚レバー,ベーコン	精白米,粒麦,ごま油,さとう サラダ油,白ごま,でん粉 じゃがいも,三温糖 アーモンド,はるさめ	しょうが,にんにく,ねぎ にんじん,はくさい,キムチ こねぎ,玉葱,干し椎茸 はくさい,こまつな	764 kcal 33.6 g
9火	栗ごはん	○	さばの香味焼き 菊花和え なすの味噌汁	牛乳,サバ 生揚げ,ワカメ	精白米,もち米,生むぎ粟 さとう,じゃがいも	にんにく,しょうが,ねぎ こまつな,にんじん,もやし しめじ,きくの花 だいこん,なす	704 kcal 35.8 g
10水	コーンピラフ	○	魚のラビゴットソース モロヘイヤのスープ 冷凍みかん	豚挽肉,牛乳,たら ベーコン,豆腐	バター,精白米,粒麦 サラダ油,小麦粉,さとう	ホールコーン,にんにく にんじん,玉葱,マッシュルーム えだまめ,きゅうり,トマト モロヘイヤ,冷凍みかん	755 kcal 31.7 g
11木	おろし豚丼	○	きゅうりとわかめの酢の物 豆乳みそ汁 巨峰	豚肉,牛乳,ワカメ 油揚げ,豆腐,豆乳	精白米,粒麦,サラダ油 さとう,こんにゃく,でん粉 白ごま,じゃがいも	しょうが,玉葱,えのきたけ だいこん,こねぎ,きゅうり キャベツ,にんじん,ねぎ,巨峰	734 kcal 28.1 g
12金	アーモンドトースト	○	シーフードカレーシチュー ツナサラダ 梨	牛乳,鶏肉,レンズまめ たら,イカ,むきエビ あさり,ツナ	食パン,マーガリン アーモンド,グラニュー糖 サラダ油,小麦粉 じゃがいも,三温糖	にんにく,しょうが,にんじん 玉葱,かぼちゃ,きゅうり キャベツ,パプリカ,梨	768 kcal 34.5 g
16火	和風麻婆豆腐丼	○	五目さんびら しらすのかきたま汁	豚挽肉,豆腐,牛乳 くさわかめ,たまご しらす,ワカメ	精白米,粒麦,ごま油,三温糖 でん粉,じゃがいも こんにゃく,白ごま	にんにく,しょうが,玉葱 にんじん,だけのこ,干し椎茸 ねぎ,にら,ごぼう えのきたけ,こまつな	750 kcal 34.9 g
17水	チリピーンズドッグ	○	フライドポテトサラダ コーンクリームスープ	豚挽肉,大豆,ビザチーズ 牛乳,ベーコン,豆乳 生クリーム	コッペパン,サラダ油 じゃがいも,アーモンド さとう,コーンスターチ	玉葱,キャベツ,きゅうり にんじん,クリームコーン ホールコーン	745 kcal 31.2 g
18木	麦ごはん	○	あじのねぎ味噌焼き 揚げ豆腐のサラダ 具だくさんみそ汁	牛乳,あじ,豆腐,かつお節 ちりめんじゃこ,豚肉 油揚げ,煮干し粉	精白米,粒麦,さとう,米粉 でん粉,サラダ油,ごま油 白ごま,こんにゃく じゃがいも	しょうが,ねぎ,キャベツ きゅうり,にんじん,もやし 玉葱,ごぼう,だいこん	744 kcal 40.2 g
19金	ガパオライス	○	フォースープ アジアントピオカ	たまご,鶏挽肉,大豆 牛乳,鶏肉,小豆	精白米,粒麦,サラダ油 さとう,はるさめ タピオカ,三温糖	にんにく,玉葱,パプリカ,バジル こまつな,しょうが,にんじん もやし,葉ねぎ,ココナツミル ク 黄桃,パイナップル,りんご	858 kcal 30.9 g
22月	スタミナごはん	○	ししゃものカレー揚げ 小松菜ともやしのごま酢和え かぼちゃとしめじの味噌汁	豚肉,油揚げ,牛乳 ししゃも,生ワカメ	精白米,粒麦,ごま油,さとう 白ごま,米粉,でん粉, サラダ油,三温糖,白ごま	にんにく,ごぼう,にんじん 干し椎茸,にら,こまつな きゅうり,キャベツ,もやし ホールコーン,だいこん しめじ,かぼちゃ	751 kcal 34.2 g
24水	卵とじうどん	○	ちくわの磯部揚げ 野菜の塩昆布あえ ごまおはき	鶏肉,なると,たまご 牛乳,焼き竹輪,あおのり 塩昆布,小豆	うどん,でん粉,小麦粉 精白米,もち米,さとう 三温糖,黒ごま	干し椎茸,にんじん,玉葱,ねぎ こまつな,きゅうり,キャベツ	759 kcal 33.7 g
25木	麦ごはん	○	豆腐とニラのたまご焼き もやしとちくわのごま和え さつまいもの味噌汁	牛乳,豆腐,豚挽肉 たまご,ちくわ,油揚げ	精白米,粒麦,サラダ油 三温糖,でん粉,さとう 白ごま,さつまいも	玉葱,だけのこ,にんじん 干し椎茸,にら,さやいんげん きゅうり,もやし,だいこん しめじ,こまつな	706 kcal 30.9 g
26金	手作り チーズフォカッチャ	○	大豆の洋風煮込み わかめとイカのごまだれサラダ 巨峰	ビザチーズ,牛乳,豚肉 大豆,ワカメ,イカ	強力粉,さとう,サラダ油 オリーブ油,じゃがいも 米粉,さとう,ねりごま	玉葱,しょうが,にんにく にんじん,キャベツ もやし,巨峰	756 kcal 35.4 g
29月	厚揚げ入り中華丼	○	キャベツの辛し和え 中華風豆乳スープ	豚肉,生揚げ,むきエビ イカ,牛乳,ハム ベーコン,豆乳	精白米,粒麦,サラダ油 でん粉,ごま油,三温糖	しょうが,玉葱,にんじん だけのこ,もやし,はくさい こまつな,キャベツ,きゅうり だいこん,しめじ えのきたけ,ホールコーン	744 kcal 36.9 g
30火	麦ご飯	○	さわらのごまだれかけ 小松菜のしらす和え 根菜のみそ汁 りんご	牛乳,さわら,しらす 豚肉,生揚げ	精白米,粒麦,ねりごま 三温糖,白ごま,じゃがいも	きゅうり,もやし,こまつな にんじん,玉葱,ごぼう,りんご	710 kcal 35.7 g