

日 (曜)	献立名	献 立 材 料 名				栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム
		おもに体をつくるもとに なる食品（赤）	おもに体の調子を整えるもとになる食 品（緑）	おもにエネルギーになる食 品（黄）	調味料等	
		牛乳・卵・肉・魚・大豆製品・海藻	野菜・きのこ・果物	穀物・いも類・種実類・油脂類		
1 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		696 26.4 19.0 295
	焼肉風ソテー	豚肉 みそ	しょうが にんにく キャベツ にら にんじん もやし	ごま ごま油	しょうゆ みりん トウバンジャン	
	夏野菜のごま汁	鶏肉 厚揚げ みそ	にんじん ごぼう かぼちゃ なす ねぎ	練りごま	酒 煮干し 昆布	
	カンパン			小麦粉 砂糖 ごま		
2 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		737 26.4 30.8 267
	鶏肉のスパイシー揚げ	鶏肉	にんにく	小麦粉 でん粉 油	酒 カレー粉 パプリカ	
	ツナサラダ	ツナ	レモン きゅうり キャベツ にんじん		ノンエッグマヨネーズ	
	卵とトマトのスープ	ウインナー 卵	たまねぎ トマト ほうれん草	でん粉	白ワイン しょうゆ 鶏がら	
3 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		米		609 24.0 15.5 405
	いわしの梅煮	いわし	しそ 梅	砂糖 でん粉	しょうゆ みりん	
	チンゲン菜のおひたし	かつお節	チンゲン菜 にんじん 切干大根		しょうゆ みりん	
	けんちん汁	鶏肉 豆腐	にんじん 大根 ごぼう ねぎ	さといも	しょうゆ 酒 煮干し	
6 (月)	麦ご飯 牛乳	牛乳		米 麦		759 26.0 28.6 285
	ドライカレー	牛肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム レーズン ピーマン トマト にんにく	油	赤ワイン ドライカレー ウスターソース ナツメグ	
	ささみとオクラのサラダ	鶏肉	オクラ にんじん きゅうり		すだちポン酢	
	アイス風デザート	牛乳 生クリーム 卵 練乳		砂糖 水あめ		
7 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		629 26.6 19.7 305
	さばの塩焼き	さば			酒	
	磯煮	鶏肉 大豆 ひじき	にんじん えだまめ こんにゃく	油 砂糖	しょうゆ 酒	
	みそ汁	油揚げ わかめ みそ	えのきたけ キャベツ ねぎ		煮干し	
8 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		618 18.9 21.2 309
	ごぼうかき揚げ		たまねぎ ごぼう にんじん 春菊	小麦粉 米粉 でん粉 油	かつお節エキス	
	ツナとキャベツのあえもの	ツナ	レモン キャベツ ほうれん草	砂糖	酒 しょうゆ	
	卵入り中華スープ	鶏肉 卵	にんじん たけのこ きくらげ もやし ねぎ	でん粉	しょうゆ 鶏がら	
9 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		635 21.4 19.0 294
	麻婆なす	豚肉	なす ピーマン にんじん しいたけ たけのこ にんにく しょうが	ごま油 砂糖 でん粉	テンメンジャン 酒 しょうゆチ キンフイヨン トウバンジャン	
	蒸しぎょうざ	豚肉	キャベツ たまねぎ はくさい しょうが にんにく	でん粉 砂糖 ごま油 小麦粉 油	しょうゆ	
	野菜のナムル		ほうれん草 もやし にんじん にんにく	ごま ごま油	しょうゆ	
10 (金)	背割りコッペパン 牛乳	牛乳		コッペパン		508 18.6 21.8 270
	ボイルウインナー	ウインナー				
	フライドポテト			じゃがいも 油		
	ケチャップ&マスタード				ケチャップ マスタード	
	野菜スープ	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ パセリ にんにく	マカロニ	鶏がら	
13 (月)	麦ご飯 牛乳	牛乳		米 麦		647 18.9 18.0 275
	夏野菜のカレー	鶏肉	かぼちゃ にんじん たまねぎ なす トマト えだまめ にんにく		カレールー	
	オレンジパンチ		パイナップル 黄桃 リンゴ みかん ナタデココ オレンジ マンゴー にんじ ん	砂糖	サイダー	
14 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		609 24.8 15.5 308
	あじの南蛮漬け	あじ	たまねぎ	でん粉 油 砂糖 ごま油	酒 しょうゆ 酢 一味唐辛子	
	野菜のアーモンドあえ		ほうれん草 キャベツ にんじん	アーモンド粉 砂糖	しょうゆ	
	沢煮椀	豚肉	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ もやし ねぎ		酒 しょうゆ 煮干し	
15 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		647 21.8 15.5 294
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉	たまねぎ こんにゃく にんじん しいたけ えだまめ	じゃがいも 油 砂糖	酒 しょうゆ みりん	
	厚焼き卵	卵		砂糖 でん粉 油	かつお節エキス	
	ひじきの三杯酢	ひじき	にんじん きゅうり	砂糖	酢 しょうゆ	

調味料の塩こしょうは表示していません。

日 (曜)	献立名	献立材料名				栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム
		おもに体をつくるものとなる食品（赤）	おもに体の調子を整えるものになる食品（緑）	おもにエネルギーになる食品（黄）	調味料等	
		牛乳・卵・肉・魚・大豆製品・海藻	野菜・きのこ・果物	穀物・いも類・種実類・油脂類		
16 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		613 22.2 18.3 280
	チンジャオロースー	豚肉	にんじん たまねぎ パプリカ ピーマン たけのこ しょうが にんにく	油	オイスターソース 酒 しょうゆ プチドリップ	
	豆腐とチンゲン菜のスープ	豆腐	きくらげ たまねぎ チンゲン菜		しょうゆ チキンブイヨン	
	茹でとうもろこし		とうもろこし			
17 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		米		622 21.5 19.5 282
	豚カツ	豚肉		でん粉 パン粉 油		
	野菜炒め	さつま揚げ	ほうれん草 キャベツ もやし	油	プチドリップ	
	みそ汁	厚揚げ わかめ みそ	たまねぎ ねぎ		煮干し	
21 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		620 21.1 13.0 261
	豚肉となすのみそ煮	豚肉 みそ	なす たまねぎ ピーマン	油 砂糖	しょうゆ 酒	
	魚そうめんのすまし汁	いとより 豆腐 わかめ	ねぎ 	でん粉 砂糖 水あめ 油	みりん 酒 しょうゆ 昆布 煮干し	
	お月見串団子			うるち米 もち米 砂糖 アーモンド粉		
22 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		630 22.7 15.3 325
	きびなごフライ	きびなご	たまねぎ	小麦粉 パン粉 油		
	こんにゃくの炒め物	焼き豚	こんにゃく にんじん とうもろこし 小松菜 しょうが	砂糖 油	しょうゆ 酒	
	みそ汁	油揚げ わかめ みそ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも	煮干し	
24 (金)	コッペパン 牛乳	牛乳		コッペパン		600 16.7 23.8 285
	かぼちゃのひき肉フライ	豚肉 	かぼちゃ たまねぎ	パン粉 でん粉 小麦粉 水あめ 油 砂糖	しょうゆ ウスターソース	
	スパゲティサラダ	ロースハム	きゅうり パプリカ えだまめ	スパゲティ	イタリアンドレッシング	
	カレースープ	ウインナー	たまねぎ にんじん ヤングコーン グリーンピース	じゃがいも	カレールー ケチャップ 鶏がら	
27 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		715 31.0 22.8 299
	鶏肉の揚げ煮	鶏肉	しょうが	小麦粉 でん粉 油 砂糖	酒 みりん しょうゆ	
	野菜ソテー	豚肉	キャベツ たまねぎ ピーマン にん じん	油	テンメンジャン プチドリップ	
	すりみのみそ汁	いわし たら 豆腐 わかめ みそ	しょうが たまねぎ ねぎ	砂糖 油	煮干し	
28 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		657 22.6 23.3 294
	シシリアンライスの具	牛肉 	たまねぎ しょうが にんにく	ごま 砂糖	焼肉のたれ しょうゆ	
	サラダ 一食マヨネーズ		キャベツ パプリカ とうもろこし		マヨネーズ	
	にら玉スープ	卵	にら きくらげ	でん粉	しょうゆ チキンブイヨン	
29 (水)	ゆかりご飯 牛乳	牛乳		米	ゆかり	532 18.5 12.4 260
	蒸ししゅうまい	鶏肉 豚肉 大豆	たまねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖 小麦粉	チキンブイヨン しょうゆ	
	たたききゅうり		きゅうり にんじん しょうが にんにく	砂糖 ごま油	酢 しょうゆ トウバンジャン	
	五目スープ	豚肉	たまねぎ もやし にんじん ねぎ しいたけ	でん粉	しょうゆ 鶏がら	
30 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		705 28.5 22.0 300
	サーモンフライ	カラフトマス		パン粉 小麦粉 油		
	豚肉と切干大根の炒め物	豚肉	切干大根 しめじ にんじん にら しょうが にんにく	油	トウバンジャン しょうゆ 酒 オイスターソース	
	鶏ごぼう汁	鶏肉 油揚げ	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ		しょうゆ みりん 煮干し	

調味料の塩こしょうは表示していません。