

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 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		575 22.4 13.9 283
	豆腐しゅうまい	豆腐 大豆 いとより ひじき	たまねぎ しょうが にんじん えだまめ とうもろこし	油 砂糖 小麦粉 小麦粉		
	いかの五目炒め	いか	しょうが しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ	油 小麦粉	酒 チキンブイヨン しょうゆ	
	中華スープ	ハム	にんじん とうもろこし たまねぎ とうもろこし もやし チンゲン菜		しょうゆ 鶏がら	
2 (金)	レーズンパン 牛乳	牛乳		レーズンパン		627 22.4 27.5 274
	鶏肉のケチャップソース	鶏肉	たまねぎ	米粉 小麦粉 小麦粉 油 砂糖	酒 しょうゆ ケチャップ 赤ワイン ウスターソース とんかつソース	
	ポテトサラダ	ハム	きゅうり とうもろこし にんじん	じゃがいも 小麦粉 小麦粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	酢	
	野菜スープ	豚肉	たまねぎ しょうが にんじん キャベツ セロリ パセリ にんにく	マカロニ	しょうゆ 鶏がら	
5 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		615 22.6 14.9 297
	きびなごの唐揚げ	きびなご	しょうが	米粉 小麦粉 小麦粉 油	酒 しょうゆ	
	春雨ときゅうりの梅あえ		きゅうり キャベツ 梅	春雨 小麦粉 小麦粉 砂糖 小麦粉		

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となる食品（赤）	おもに体の調子を整えるもとなる食品（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・雑実類・油脂類		
16 (金)	背割りパン 牛乳	牛乳		コッペパン		637 25.7 31.2 385
	ボイルウインナー	ウインナー				
	野菜のサイコロサラダ		にんじん とうもろこし アスパラガス	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		
	高野豆腐のカレースープ	高野豆腐 豚肉	たまねぎ にんじん パプリカ なす セロリ にんにく	オリーブ油	カレー粉 鶏がら しょうゆ ウスターソース	
	型抜きチーズ	チーズ				
19 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		615 22.1 14.6 299
	たこメンチ	すけそうだら たこ 大豆 あおさ	キャベツ しょうが	パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉 粉 油		
	切干大根のカレー炒め	ハム	切干大根 たまねぎ にんじん えだまめ にんにく	油	カレー粉	
	魚そうめんのすまし汁	イトヨリ かまぼこ わかめ	たまねぎ えのき茸 ねぎ	でん粉 砂糖 水あめ 油	みりん しょうゆ 煮干し 昆布 酒	
20 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		624 24.0 17.7 283
	八宝菜	豚肉 いか うずら卵	にんじん たまねぎ キャベツ ヤングコーン たけのこ きくらげ ピーマン しょうが	油 でん粉	酒 しょうゆ チキンブイヨン	
	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 油 小麦粉	しょうゆ ポークエキス 魚介エキス	
	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	
21 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		649 23.2 21.8 266
	さばの塩焼き	さば			酒	
	梅風味コールスロー	ハム	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 梅	でん粉 ノンエッグマヨネーズ	昆布エキス	
	かぼちゃのみそ汁	厚揚げ わかめ みそ	かぼちゃ たまねぎ ねぎ		煮干し	
22 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		680 26.8 22.9 262
	鶏肉のしょうが風味	鶏肉	しょうが		しょうゆ みりん 酒	
	春雨とひき肉の炒め物	豚肉	しょうが にんにく たけのこ ピーマン にんじん	春雨 油 砂糖 ごま油	酒 トウバンジャン しょうゆ	
	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	
23 (金)	コッペパン 牛乳	牛乳		コッペパン	酒 しょうゆ ケチャップ ウスターソース 赤ワイン とんかつソース	680 27.2 26.2 288
	豚肉のケチャップ煮	豚肉	たまねぎ	米粉 でん粉 油 砂糖		
	スパゲティサラダ	ハム	きゅうり パプリカ とうもろこし	スパゲティ イタリアンドレッシング		
	ポトフ	ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ パセリ	じゃがいも	しょうゆ 鶏がら	
26 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		666 25.4 20.2 280
	和風ハンバーグ	牛肉 豚肉 大豆	たまねぎ にんにく	パン粉 でん粉 砂糖 油	しょうゆ ナツメグ 酒 みりん	
	野菜ソテー	ベーコン	にんじん キャベツ とうもろこし もやし	油		
	みそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ みそ	えのき茸 たまねぎ ねぎ		煮干し	
27 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		667 26.8 18.2 283
	魚の南蛮漬け	赤魚	たまねぎ	米粉 でん粉 油 砂糖	酒 しょうゆ 酢 一味唐辛子	
	ひじきの彩りサラダ	ひじき しらす かつお節	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 広島菜 京菜 大根菜	砂糖 でん粉	昆布エキス 酢 しょうゆ	
	キムチ汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん しめじ はくさい たまねぎ りんご にんにく しょうが ねぎ	砂糖 ごま油	しょうゆ 昆布エキス カツオエキス 唐辛子 酒 みりん 煮干し	
28 (水)	麦ご飯 牛乳	牛乳		米 麦		685 19.3 17.3 272
	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 ウスターソース チャツネ しょうゆ	
	フルーツミックス		パイナップル 黄桃 りんご みかん	砂糖 ナタデココ	サイダー	
	福神漬け		だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ	砂糖	酢	
29 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		591 27.4 16.3 290
	焼肉風ソテー	豚肉 みそ	しょうが にんにく キャベツ にんじん にら	ごま ごま油	しょうゆ みりん トウバンジャン	
	もずくスープ	鶏肉 もずく	しいたけ にんじん ねぎ		酒 みりん しょうゆ 鶏がら	
	一食のり	のり				
30 (金)	ひじきご飯 牛乳	牛乳 ひじき しらす かつお節	広島菜 京菜 大根菜	米 砂糖 でん粉	昆布エキス しょうゆ	634 27.0 19.6 332
	あじの華やかマヨネーズ焼き	あじ かつお節	広島菜 京菜 大根菜 ほうれん草 梅 かぼちゃ とうもろこし にんじん	油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 でん粉	昆布エキス	
	こんにゃくの炒め物	豚肉	こんにゃく にんじん とうもろこし 小松菜 しょうが	砂糖 ごま油 油	しょうゆ 酒	
	五目豆腐	鶏肉 豆腐	たまねぎ しいたけ にんじん えだまめ	でん粉	しょうゆ みりん 酒 煮干し	

調味料の塩こしょうは表示していません。