

日 (曜)	献立名	献立材料名			調味料等	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となる食品(緑)	おもにエネルギーになる食品(黄)		
		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		
3 (月)	もち麦入りご飯 牛乳	牛乳		米 もち麦		685 26.7 18.8 302
	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	チキンブイオン ほたて貝エキス 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	
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ にら たけのこ しいたけ	砂糖 でん粉 ごま油 油	酒 チキンブイオン トウバンジャン テンメンジャン しょうゆ	
4 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		620 22.6 17.2 279
	ガパオライスの具	鶏肉	にんにく ピーマン パプリカ たまねぎ しめじ バジル	油 砂糖 ごま油	オイスターソース しょうゆ みりん 酒	
	ツナサラダ	まぐろ油漬け ひじき	キャベツ きゅうり にんじん		野菜いっぱいドレッシング	
	卵とコーンのスープ	卵	たまねぎ とうもろこし パセリ にんじん		鶏がら しょうゆ 酒	
5 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米	酒 コーングリッツ ガーリック バジル オレガノ タイム マ ジヨラム セージ パ セリ ーガム	660 23.2 22.1 290
	鶏肉の香草焼き	鶏肉		でん粉		
	かぼちゃのサラダ	チーズ	かぼちゃ きゅうり にんじん えだまめ	ノンエッグマヨネーズ		
	野菜スープ	ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ パセリ にんにく	じゃがいも	鶏がら	
6 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		627 20.6 20.1 284
	白身魚のてんぷら	ホキ		小麦粉 でん粉 油		
	アーモンド和え		ほうれんそう キャベツ にんじん もやし	アーモンド 砂糖	しょうゆ みりん	
	なすとおくらのみそ汁	厚揚げ みそ	なす たまねぎ えのきたけ おくら	ごま油	酒 煮干し	
7 (金)	黒糖パン 牛乳	牛乳		黒糖パン		613 23.0 22.1 473
	お星さまハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆	たまねぎ しょうが にんにく トマト	でん粉 砂糖	ウスターソース みりん 赤ワイン	
	イタリアンサラダ	ハム	きゅうり にんじん キャベツ とうもろこし	イタリアンドレッシング		
	カレースープ	豚肉 大豆	たまねぎ にんじん しめじ アスパラガス 大福豆 金時豆 にんにく	じゃがいも	ケチャップ カレールウ カレー粉 酒 ウ スターソース 鶏がら	
	七夕ゼリー	豆乳 寒天	なつみかん メロン	水あめ 砂糖 でん粉		
10 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		661 23.8 20.4 289
	肉団子の甘酢あんかけ	牛肉 豚肉 鶏肉 大豆	たまねぎ	パン粉 でん粉 砂糖 油	しょうゆ ケチャップ 酢 チキンブイオン	
	切干大根のピリ辛炒め	豚肉	切干大根 エリンギ にんじん にら にんにく	油	酒 しょうゆ オイスター ソース トウバンジャン がらスープ(チキン)	
	とうがんのスープ	鶏肉 大豆	とうがん しいたけ ねぎ にんじん		しょうゆ 酒	
11 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		621 22.2 16.7 334
	さばの生姜煮	さば	しょうが	砂糖 でん粉	みりん しょうゆ	
	ごま和え		キャベツ もやし 切干大根 にんじん	ごま 砂糖	しょうゆ	
	かぼちゃのみそ汁	厚揚げ みそ	かぼちゃ たまねぎ しめじ ねぎ		酒 煮干し	

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・種実類・油脂類		
12 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	豚キムチ丼の具	豚肉	白菜 たまねぎ にんじん りんご にんにく にら しょうが	油 ごま油	酒 しょうゆ みりん 唐辛子 昆布エキス カツオエキス	
	中華風酢の物	ハム	にんじん きゅうり きくらげ	春雨 砂糖 ごま ごま油	しょうゆ 酢	
	豆腐とチンゲン菜のスープ	豆腐	チンゲン菜 たまねぎ しいたけ		しょうゆ 酒 鶏がら	
13 (木)	ゆかりご飯 牛乳	牛乳	しそ	米 砂糖		
	きびなごのから揚げ	きびなご	しょうが	米粉 でん粉 油	しょうゆ 酒	
	きゅうりとわかめの酢の物	わかめ	きゅうり にんじん	砂糖	酢 しょうゆ	
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 厚揚げ	にんじん たまねぎ きぬさや しいたけ	じゃがいも 砂糖	酒 みりん しょうゆ	
14 (金)	ミルクパン 牛乳	牛乳		ミルクパン		
	鶏肉のソテー	鶏肉	にんにく		酒	
	ラタトゥイユ	ベーコン	たまねぎ にんじん なす ピーマンズッキーニ トマト にんにく	オリーブ油	白ワイン	
	コーンスープ	牛乳 生クリーム	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	じゃがいも 油	ポタージュベース 鶏がら	
	さくらんぼゼリー		さくらんぼ レモン	砂糖	ワイン	
18 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	あじフライ	アジ		パン粉 小麦粉 でん粉 とうもろこし粉 油		
	豆とコーンのサラダ	ハム	えんどう豆 いんげん豆 ひよこ豆 きゅうり とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ		
	ミネストローネ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく トマト	じゃがいも マカロニ	鶏がら	
19 (水)	麦ご飯 牛乳	牛乳		米 麦		
	夏野菜カレー	牛肉 大豆	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ えだまめ ピーマン しょうが にんにく トマト りんご	油	カレー粉 デミグラスソース ケチャップ チョウネ ウスターソース しょうゆ 赤ワイン	
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ きゅうり にんじん	フレンチドレッシング		
	ヨーグルト風ムース	豆乳	りんご レモン	砂糖		
20 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	焼きようざ	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	しょうゆ ポークエキス 魚介エキス	
	豚肉となすのみそ炒め	豚肉 みそ	なす キャベツ にんじん ピーマン にんにく しょうが	砂糖 でん粉 ごま油 油	テンメンジャン 酒 しょうゆ	
	わかめスープ	わかめ	もやし しめじ ねぎ	ごま油	しょうゆ 鶏がら	