

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		
1 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		米		628 21.9 19.8 277
	シシリアンライスの具	牛肉 みそ	たまねぎ しょうが にんにく りんご	砂糖 油	酒 しょうゆ みりん	
	サラダ		にんじん パプリカ きゅうり キャベツ	ノンエッグマヨネーズ		
	オニオンスープ	ウィンナー	にんじん パセリ たまねぎ セロリ にんにく	油	しょうゆ 鶏がら	
4 (月)	もち麦入りご飯 牛乳	牛乳	 	米 もち麦	カレールウ デミグラスソース 赤ワイン ケチャップ チャツネウスターソース しょうゆ	692 20.8 19.9 268
	夏野菜カレー	豚肉	にんじん しょうが にんにく かぼちゃ なす 枝豆 りんご たまねぎ	油		
	フルーツミックス		みかん もも バイナップル りんご オレンジ ナタデココ にんじん かぼちゃ	砂糖		
5 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		588 24.1 16.2 266
	焼肉風ソテー	豚肉 みそ	にんじん にら にんにく しょうが たまねぎ	砂糖 でん粉 油 ごま油	酒 しょうゆ トウバンジャン	
	三色あえ	かまぼこ	ピーマン もやし	砂糖 ごま油	しょうゆ	
	たまごスープ	卵	にんじん ねぎ たまねぎ	でん粉	しょうゆ 鶏がら	
6 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		592 20.5 15.4 276
	あじフライ	アジ		パン粉 コーンスターチ コーン粉末 小麦粉 油		
	のり酢あえ	鶏肉 のり	にんじん きゅうり キャベツ	でん粉	しょうゆ 酢 野菜エキス チキンエキス	
	かぼちゃのみそ汁	厚揚げ わかめ みそ	かぼちゃ ねぎ たまねぎ		酒 煮干し	
7 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		617 25.3 17.8 274
	豚キムチ丼の具	豚肉	白菜 たまねぎ りんご にんにく しょうが にんじん にら	砂糖 油 ごま油	唐辛子 昆布エキス カツオエキス しょうゆ みりん 酒	
	バンバンジーサラダ	鶏肉	きゅうり キャベツ にんじん	バンバンジードレッシング		
	ビーフンのスープ	ベーコン	にんじん ねぎ もやし きくらげ	ビーフン	しょうゆ 鶏がら	
8 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		米		653 23.5 19.7 286
	鶏肉のから揚げ	鶏肉	にんにく しょうが	米粉 でん粉 油	酒	
	切干大根の炒め煮	てんぷら	切干大根 しめじ 枝豆 にんじん	砂糖 油	しょうゆ 酒 みりん	
	魚そうめんのすまし汁	豆腐 イトヨリ	たまねぎ ねぎ	でん粉 砂糖 水あめ 油	酒 しょうゆ だし 昆布 煮干し みりん	
11 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		617 20.0 20.8 259
	揚げぎょうざ	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 小麦粉 ごま油 油	しょうゆ ポークエキス 魚介エキス	
	ゴーヤチャンプルー	ベーコン 豆腐 卵 	ゴーヤ にんじん たまねぎ	上新粉 砂糖 でん粉 油 ごま油	酢 酒 しょうゆ	
	もずくのスープ	豚肉 もずく	にんじん ねぎ もやし		しょうゆ 鶏がら 酒	
12 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		609 25.0 18.1 288
	鶏肉の塩麴焼き	鶏肉	にんにく		塩麴 酒	
	ひじきの炒め煮	豚肉 大豆 ひじき	にんじん しめじ 枝豆	砂糖 油	しょうゆ みりん 酒	
	沢煮椀	豚肉	ごぼう たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ		酒 しょうゆ 煮干し	
13 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		585 21.4 15.8 388
	和風ハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆	トマト たまねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	酒 みりん しょうゆ	
	アスパラガスのソテー	ウィンナー	アスパラガス キャベツ とうもろこし	油	しょうゆ	
	冬瓜のスープ	豚肉	冬瓜 しいたけ たまねぎ しょうが にんじん ねぎ		しょうゆ 酒 鶏がら	
14 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		657 24.6 19.8 297
	さばの更紗揚げ	さば 	しょうが にんにく	米粉 でん粉 油	しょうゆ みりん 酒 カレー粉	
	昆布あえ	塩昆布	キャベツ きゅうり にんじん		しょうゆ	
	じゃがいものみそ汁	油揚げ わかめ みそ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも	酒 煮干し	

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			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		
15 (金)	麦ご飯 牛乳	牛乳		米 麦		697 20.8 21.9 293
	夏野菜のキーマカレー	鶏肉 大豆	しょうが にんにく たまねぎ なす りんご にんじん トマト ピーマン	油	赤ワイン カレールウ デミグラスソース ケチャップ チャツネ ウスターソース しょうゆ	
	イタリアンサラダ	まぐろ油漬 	キャベツ きゅうり とうもろこし		イタリアンドレッシング	
	ぶどうゼリー		ぶどう		砂糖	
19 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		668 20.9 23.5 343
	いわしの生姜煮	いわし	しょうが	砂糖 でん粉	しょうゆ みりん	
	れんこんのサラダ	鶏肉 	れんこん きゅうり にんじん	ノンエッグマヨネーズ でん粉	野菜エキス チキンエキス 青じそドレッシング	
	なすのみそ汁	油揚げ みそ	たまねぎ なす ねぎ	じゃがいも	酒 煮干し	
20 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		666 22.3 20.7 264
	鶏肉のチリソースかけ	鶏肉	にんにく しょうが	米粉 でん粉 砂糖 油	ケチャップ トウバンジャン 酒	
	中華風酢の物	ハム	にんじん きゅうり きくらげ	春雨 砂糖 ごま油	酢 しょうゆ 酒	
	ワンタンスープ	豚肉	キャベツ しいたけ にんじん ねぎ	ワンタン	酒 しょうゆ 鶏がら	
21 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		679 27.7 24.0 296
	そぼろ丼の具	鶏肉 大豆	にんじん しょうが えだまめ	砂糖 油	酒 しょうゆ	
	ツナとひじきのサラダ	まぐろ油漬 ひじき	レモン きゅうり キャベツ とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	
	かきたま汁	卵 かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ	でん粉	かつお節 だし昆布 しょうゆ	
22 (金)	黒糖パン 牛乳	牛乳		黒糖パン		595 22.8 22.9 314
	長崎皿うどん	豚肉 かまぼこ	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ しょうが にんじん きぬさや	揚げチャーメン でん粉 油	酒 しょうゆ チキンブイヨン	
	海そうサラダ	とさかのり ふのり わかめ 茎わかめ 昆布	きゅうり にんじん とうもろこし		青じそドレッシング	
25 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		679 21.2 24.3 269
	春巻き	豚肉	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが	春雨 小麦粉 でん粉 砂糖 米粉 粉あめ 油	しょうゆ	
	なすのみそ炒め	豚肉 みそ	なす キャベツ たまねぎ しょうが にんにく にんじん ピーマン	砂糖 でん粉 油 ごま油	テンメンジャン しょうゆ 酒	
	わかめスープ	鶏肉 わかめ	もやし しょうが にんじん ねぎ	ごま油	しょうゆ 酒 鶏がら	
26 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		627 25.5 16.0 285
	豚肉のしょうが炒め	豚肉	ピーマン たまねぎ しょうが 	砂糖 油	しょうゆ みりん 酒	
	梅おかかあえ	かつお節	にんじん キャベツ もやし きゅうり	砂糖	ねり梅 しょうゆ	
	さつまいものみそ汁	厚揚げ わかめ みそ	たまねぎ ねぎ	さつまいも	酒 煮干し	
27 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		694 26.6 21.5 287
	チキン南蛮	鶏肉		小麦粉 砂糖 油	酢 しょうゆ 酒	
	かぼちゃのサラダ	チーズ 	かぼちゃ にんじん きゅうり 枝豆		ノンエッグマヨネーズ	
	春雨スープ	豚肉	にんじん ねぎ たまねぎ きくらげ	春雨	酒 しょうゆ 鶏がら	
28 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		623 21.6 16.1 357
	さんまのかんろ煮	さんま 		砂糖 はちみつ でん粉	しょうゆ みりん	
	磯香あえ	のり	ほうれんそう にんじん キャベツ もやし	砂糖	しょうゆ	
	白玉汁	ちくわ	だいこん ごぼう しいたけ にんじん ねぎ	さといも 白玉もち	しょうゆ だし昆布 煮干し	
29 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		米		646 21.8 15.5 314
	肉じゃが	牛肉 厚揚げ	にんじん きぬさや たまねぎ こんにゃく しょうが しいたけ	じゃがいも 砂糖 油	酒 しょうゆ みりん	
	香味あえ	ちくわ	にんじん きゅうり キャベツ しそ	砂糖	ねり梅 しょうゆ	
	お月見ゼリー		みかん レモン	砂糖 水あめ		

調味料の塩こしょうは表示していません