

| 日(曜) | 献立名 | 主に体の組織をつくる (赤色のグループ) | | | 主に体の調子を整える (緑色のグループ) | | | 主にエネルギーになる (黄色のグループ) | | | 調味料・その他 | 栄養価 | | | |
|------------|--|-------------------------|-----------------|--|-------------------------|--------------------------|---------------------|-------------------------|------|------|---------|-----|------|------|-----|
| | | エネルギー (kcal) | タンパク質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | | | | | | | | | | |
| 1 (水) | ご飯 牛乳 白身魚のカレムニエル いんげんソテー ピーナッツ和え コンソメスープ はちみつレモンゼリー | 牛乳 | メルルーサ ウインナー | いんげん 人参 コーン | 精白米 強化米 | 薄力粉 油 バター | 塩 胡椒 カレー粉 コンソメ | 764 | 31.7 | 20.9 | 328 | | | | |
| | | ハム | 小松菜 人参 | キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ | バターピーナッツ 砂糖 ごま ごま油 | 醤油 | | | | | | | | | |
| | | コンソメスープ | キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ | じゃが芋 油 ゼリー | コンソメ 薄口醤油 | | | | | | | | | | |
| 2 (木) | ご飯 牛乳 松風焼き ピーマンのおかか炒め スパゲティサラダ 豆腐のみそ汁 | 牛乳 | 鶏肉 卵 みそ 厚揚げ | 玉ねぎ ねぎ ピーマン しめじ | 精白米 強化米 | 砂糖 ごま ごま油 | 805 | 32.6 | 28.5 | 340 | | | | | |
| | | ハム | ハム | きゅうり 人参 コーン | スパゲティ マヨネーズ 胡麻ドレッシング | | | | | | | | | | |
| | | 豆腐のみそ汁 | 豆腐 みそ | 玉ねぎ わかめ | | | | | | | | | | | |
| 3 (金) | コッペパン 牛乳 鶏肉のアーモンドフライ ブロッコリー 人参サラダ わかめのお吸い物 オレンジジュース | 牛乳 | 鶏肉 卵 | ブロッコリー | コッペパン | 薄力粉 油 バン粉 アーモンド 和風ドレッシング | 塩 胡椒 とんかつソース | 867 | 37.6 | 41.1 | 410 | | | | |
| | | チーズ | 人参 きゅうり | マヨネーズ | 胡椒 | | | | | | | | | | |
| | | わかめのお吸い物 | わかめ | 玉ねぎ しめじ わかめ ジュース | 煮干し 薄口醤油 みりん | | | | | | | | | | |
| 6 (月) ~代休~ | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 (火) | ご飯 牛乳 豚肉のピリ辛炒め かぼちゃのムニエル タコメンチ 中華スープ | 牛乳 | 豚肉 | キャベツ ねぎ ピーマン パプリカ 生姜 にんにく かぼちゃ | 精白米 強化米 | ごま油 薄力粉 オリーブ油 | 醤油 酒 豆板醤 塩 薄口醤油 | 859 | 39.0 | 27.3 | 360 | | | | |
| | | タコメンチ | タコメンチ | 油 | | | | | | | | | | | |
| | | 中華スープ | ささ身 | にら チンゲン菜 人参 切干大根 | でん粉 ごま油 | 鶏がら 薄口醤油 胡椒 | | | | | | | | | |
| 8 (水) | ご飯 牛乳 マーボー青梗菜 ごまドレ和え ひじき炒め 豆腐スープ | 牛乳 | 豚肉 ハム 錦糸卵 | チンゲン菜 玉ねぎ ねぎ 人参 干しいたけ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり 人参 | 精白米 強化米 | でん粉 油 胡麻ドレッシング ごま | 豆板醤 醤油 酒 | 792 | 29.5 | 30.7 | 363 | | | | |
| | | 豆腐スープ | 豆腐 油揚げ ベーコン | 人参 にら 干しいたけ 生姜 | ごま油 | 醤油 酒 みりん | | | | | | | | | |
| | | 豆腐スープ | 豆腐 油揚げ ベーコン | 人参 にら 干しいたけ 生姜 | ごま油 | 鶏がら 薄口醤油 | | | | | | | | | |
| 9 (木) | ご飯 牛乳 チキンカレー サラダ 甘夏缶 | 牛乳 | 鶏肉 | 玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく | 精白米 強化米 | じゃが芋 油 | カレールウ カレー粉 | 846 | 25.2 | 25.8 | 304 | | | | |
| | | チキンカレー | 鶏肉 | 玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく | じゃが芋 油 | | | | | | | | | | |
| | | サラダ | ハム | きゅうり 切干大根 | イタリアンドレッシング | | | | | | | | | | |
| 10 (金) | かしわご飯 牛乳 ちくわ2種揚げ とうもろこし ひじきのごま酢あえ 豆腐のお吸い物 | 牛乳 | 鶏肉 油揚げ | 人参 ごぼう | 精白米 強化米 砂糖 ごま | 醤油 酒 みりん | 802 | 30.8 | 24.2 | 361 | | | | | |
| | | ちくわ | ちくわ | 青のり とうもろこし | 薄力粉 油 | カレー粉 | | | | | | | | | |
| | | 豆腐のお吸い物 | 豆腐 油揚げ | 人参 ねぎ 干しいたけ | 砂糖 ごま | 醤油 酢 | | | | | | | | | |
| 13 (月) | ご飯 牛乳 赤魚の照り焼き 茹で野菜 鶏肉のバターしょうゆ煮 小松菜のお吸い物 | 牛乳 | 赤魚 | 生姜 キャベツ きゅうり 人参 | 精白米 強化米 | 砂糖 胡麻ドレッシング | 醤油 酒 みりん | 768 | 37.8 | 22.7 | 318 | | | | |
| | | 鶏肉 | 鶏肉 | 玉ねぎ グリンピース | じゃが芋 バター 砂糖 | 醤油 酒 かつお節 | | | | | | | | | |
| | | 小松菜のお吸い物 | 豆腐 | 小松菜 えのき | 煮干し | 薄口醤油 酒 | | | | | | | | | |
| 14 (火) | ご飯 牛乳 鶏肉と大豆のごまがらめ ミニトマト 海藻サラダ ワンタンスープ | 牛乳 | 鶏肉 大豆 | | 精白米 強化米 | さつま芋 薄力粉 でん粉 砂糖 ごま | 醤油 みりん | 831 | 31.4 | 28.3 | 301 | | | | |
| | | ワンタンスープ | 豚肉 | 玉ねぎ にんじん | ワンタンスープ ごま油 | コンソメ 薄口醤油 塩 胡椒 | | | | | | | | | |
| | | ワンタンスープ | 豚肉 | 玉ねぎ にんじん | ワンタンスープ ごま油 | コンソメ 薄口醤油 塩 胡椒 | | | | | | | | | |
| 15 (水) | ご飯 牛乳 豆カレー 人参サラダ ヨーグルト | 牛乳 | mixビーンズ 豚肉 | なす 玉ねぎ 人参 | 精白米 強化米 | 油 | カレールウ ケチャップ ウスターソース | 993 | 31.2 | 33.1 | 455 | | | | |
| | | 人参サラダ | チーズ | 人参 きゅうり | マヨネーズ | 塩 胡椒 | | | | | | | | | |
| | | ヨーグルト | りんごヨーグルト | | | | | | | | | | | | |
| 16 (木) | ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き ほうれん草のソテー 五目煮 じゃが芋のみそ汁 | 牛乳 | 鶏肉 | ほうれん草 人参 コーン | 精白米 強化米 | 砂糖 ごま バター | 醤油 酒 みりん 塩 胡椒 | 810 | 36.3 | 27.4 | 371 | | | | |
| | | 五目煮 | 大豆 角天 | 人参 いんげん 干しいたけ | 蒟蒻 砂糖 | 薄口醤油 酒 | | | | | | | | | |
| | | じゃが芋のみそ汁 | 豆腐 油揚げ みそ | 小松菜 玉ねぎ | じゃが芋 | 煮干し | | | | | | | | | |
| 17 (金) | ご飯 牛乳 酢豚 春雨サラダ コンソメスープ | 牛乳 | 豚肉 | 玉ねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ | 精白米 強化米 | でん粉 油 砂糖 | 鶏がら ケチャップ 醤油 酢 | 779 | 29.3 | 22.6 | 292 | | | | |
| | | 春雨サラダ | 錦糸卵 | きゅうり もやし 人参 | 春雨 砂糖 ごま ごま油 | 酢 醤油 | | | | | | | | | |
| | | コンソメスープ | ウインナー | キャベツ えのき 人参 | コンソメ 薄口醤油 塩 胡椒 | | | | | | | | | | |
| 20 (月) | ご飯 牛乳 赤魚の照り焼き ほうれん草のソテー ポテトサラダ すまし汁 フルーツポンチ | 牛乳 | 赤魚 | 生姜 ほうれん草 人参 コーン | 精白米 強化米 | 砂糖 バター | 醤油 みりん 酒 塩 胡椒 | 821 | 33.3 | 23.4 | 318 | | | | |
| | | ポテトサラダ | ハム | きゅうり 枝豆 | じゃが芋 マヨネーズ | 塩 | | | | | | | | | |
| | | すまし汁 | 豆腐 油揚げ | 玉ねぎ にんじん みかん 白桃 パイン | 煮干し 薄口醤油 みりん 塩 | | | | | | | | | | |
| 21 (火) | エビピラフ 牛乳 しゅうまい なすのごま和え 野菜スープ | 牛乳 | 豆腐 しゅうまい | 玉ねぎ ピーマン | 精白米 強化米 油 バター | 油 | 鶏がら 薄口醤油 酒 | 789 | 28.9 | 26.9 | 323 | | | | |
| | | なすのごま和え | なす | 人参 生姜 | 砂糖 ごま | 醤油 | | | | | | | | | |
| | | 野菜スープ | ささ身 | 玉ねぎ チンゲン菜 人参 | ごま油 | コンソメ 塩 胡椒 | | | | | | | | | |
| 22 (水) | ご飯 牛乳 アジごまフライ ブロッコリー 高野豆腐のうま煮 野菜スープ | 牛乳 | アジごまフライ | ブロッコリー | 精白米 強化米 | 油 胡麻ドレッシング | 859 | 40.7 | 29.5 | 383 | | | | | |
| | | 高野豆腐のうま煮 | 豚肉 高野豆腐 | 玉ねぎ にんじん いんげん | 蒟蒻 砂糖 油 | かつお節 醤油 みりん | | | | | | | | | |
| | | 野菜スープ | 大豆 ベーコン | 玉ねぎ にんじん パセリ | じゃが芋 | 鶏がら 薄口醤油 | | | | | | | | | |
| 23 (木) | ご飯 牛乳 柳川風煮 小松菜とじゃこ炒め 厚揚げのみそ汁 | 牛乳 | 卵 豚肉 油揚げ | 玉ねぎ ごぼう 人参 干しいたけ | 精白米 強化米 | 蒟蒻 砂糖 油 | 薄口醤油 酒 みりん | 805 | 35.9 | 27.3 | 433 | | | | |
| | | 柳川風煮 | しらす | 小松菜 人参 | バターピーナッツ ごま 油 | 酒 醤油 みりん | | | | | | | | | |
| | | 厚揚げのみそ汁 | 厚揚げ みそ | 玉ねぎ わかめ | 煮干し | | | | | | | | | | |
| 24 (金) | ご飯 牛乳 鯖のピリ辛煮 チンゲン菜ソテー 大根サラダ わかめスープ | 牛乳 | 鯖 ベーコン | にんにく チンゲン菜 しめじ | 精白米 強化米 | 薄力粉 油 | 豆板醤 醤油 酒 オイスターソース | 800 | 32.6 | 30.0 | 306 | | | | |
| | | 大根サラダ | | きゅうり 枝豆 切干大根 | イタリアンドレッシング | | | | | | | | | | |
| | | わかめスープ | | 玉ねぎ にんじん わかめ | ごま ごま油 | 鶏がら 薄口醤油 | | | | | | | | | |
| 27 (月) | ご飯 牛乳 魚のマリネ スパゲティサラダ コンソメスープ | 牛乳 | さけ | 玉ねぎ 人参 ピーマン ミニトマト | 精白米 強化米 | 薄力粉 はちみつ オリーブ油 油 | 酢 薄口醤油 酒 塩 胡椒 | 794 | 35.8 | 21.9 | 277 | | | | |
| | | スパゲティサラダ | ツナ | きゅうり 人参 コーン | スパゲティ 和風ドレッシング | | | | | | | | | | |
| | | コンソメスープ | 豚肉 | キャベツ 玉ねぎ 人参 | 油 | コンソメ 薄口醤油 酒 | | | | | | | | | |
| 28 (火) | ご飯 牛乳 肉じゃが 海苔酢あえ かぼちゃのみそ汁 | 牛乳 | 牛肉 | 玉ねぎ 人参 いんげん | 精白米 強化米 | じゃが芋 蒟蒻 砂糖 油 | かつお節 醤油 みりん | 802 | 31.4 | 22.6 | 334 | | | | |
| | | 肉じゃが | ささ身 | キャベツ きゅうり 焼きのり | 砂糖 | 酢 醤油 | | | | | | | | | |
| | | 海苔酢あえ | 豆腐 油揚げ みそ | かぼちゃ えのき | 煮干し | | | | | | | | | | |
| 29 (水) | ご飯 牛乳 豚肉の照り焼き もやしのナムル ひじきの白和え チンゲン菜スープ | 牛乳 | 豚肉 | 玉ねぎ しめじ もやし きゅうり 人参 | 精白米 強化米 | 油 砂糖 韓国ドレッシング | 醤油 みりん 酒 | 787 | 37.0 | 26.1 | 373 | | | | |
| | | ひじきの白和え | 豆腐 味噌 | ほうれん草 人参 ひじき | ごま | みりん 薄口醤油 | | | | | | | | | |
| | | チンゲン菜スープ | ベーコン | チンゲン菜 玉ねぎ 人参 | でん粉 ごま油 | 鶏がら 薄口醤油 酒 塩 胡椒 | | | | | | | | | |
| 30 (木) | ご飯 牛乳 魚のピリ辛煮 チンゲン菜炒め 和ドレ和え わかめのみそ汁 | 牛乳 | 鯖 角天 | 生姜 にんにく チンゲン菜 人参 唐辛子 | 精白米 強化米 | 砂糖 油 | 豆板醤 酒 醤油 みりん 塩 胡椒 | 781 | 34.3 | 28.1 | 352 | | | | |
| | | 和ドレ和え | | もやし 小松菜 人参 | 和風ドレッシング | | | | | | | | | | |
| | | わかめのみそ汁 | 豆腐 みそ | 人参 切干大根 わかめ | ごま | 煮干し | | | | | | | | | |
| 6月の平均 | | | | | | | | | | | | 814 | 33.4 | 27.1 | 348 |

○赤色のグループ…血液・肉・骨をつくるものとなる食品群。魚・肉・卵・大豆製品など

○緑色のグループ…体の調子を整える食品群。皮ふや粘膜の保護、栄養の吸収を助けてくれます。緑黄色野菜・淡色野菜・くだものなど

○黄色のグループ…エネルギーや体温となる食品群。穀類・いも類・糖質・油脂・ナッツ類など

