

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)
3 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		752	37.7	22.7	367
	鮭のごま衣焼き ほうれん草のソテー	鮭	生姜 ほうれん草 人参	ごま コーン バター	醤油 酒 みりん 塩 胡椒				
	厚揚げのあんかけ	厚揚げ 豚肉	チンゲン菜 生姜	油 でん粉	かつお節(だし) 醤油 みりん				
	コンソメスープ	豚肉	キャベツ 玉ねぎ 人参	じゃが芋	コンソメ 醤油				
4 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		788	27.6	32.5	431
	鯖の生姜煮 チンゲン菜ソテー	さば生姜煮 ウィンナー	チンゲン菜 しめじ 玉ねぎ	油	酒 コンソメ				
	ごまドレし和え	錦糸卵 ハム	キャベツ きゅうり		ノンオイルドレッシング				
	豆腐のお吸い物 クラスマッチ	豆腐 わかめ 	玉ねぎ えのき		コンソメ 醤油				
5 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		810	31.8	28.5	365
	お好み卵焼き ブロッコリー	卵 豚肉 かつお節	キャベツ 玉ねぎ ねぎ 紅生姜 ブロッコリー	マヨネーズ	お好み焼きソース				
	かぼちゃ煮		かぼちゃ いんげん	砂糖	煮干し(だし) 醤油 みりん				
	揚げのみそ汁	豆腐 味噌 油揚げ わかめ			煮干し(だし)				
6 (木)	チキンライス 牛乳	牛乳 鶏肉	玉ねぎ にんじん ピーマン	精白米 強化米 バター 油 砂糖	コンソメ 胡椒	821	26.9	25.5	356
	しゅうまい	しゅうまい	きゅうり		ノンオイルドレッシング				
	小松菜のじゃこ炒め	しらす	小松菜 人参	油	酒 塩 胡椒				
	チンゲン菜のスープ	ベーコン 油揚げ	チンゲン菜 玉ねぎ 人参	油 でん粉 	コンソメ 醤油 胡椒				
7 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		855	33.7	24.1	308
	赤魚の照り焼き 星形コロッケ	赤魚	生姜	コロッケ 油 	醤油 酒 みりん				
	マカロニサラダ 七夕献立		キャベツ 枝豆 人参 アスパラガス	マカロニ マヨネーズ	ノンオイルドレッシング				
	七夕そうめん 七夕ゼリー	魚そうめん わかめ	オクラ 人参	ゼリー	かつお節(だし) 酒 醤油 みりん				
10 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		800	30.4	27.4	370
	ミートローフ 人参グラッセ	豚肉 豆腐 卵	トマト 玉ねぎ 人参 枝豆	砂糖 バター	ケチャップ ウスターソース 酒 塩 胡椒 ナツメグ				
	じゃが芋のきんぴら	油揚げ	人参	じゃが芋 しらす 油 ごま 砂糖	醤油 みりん				
	わかめスープ	豆腐 わかめ	玉ねぎ えのき	ごま	煮干し(だし) 醤油				
11 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		775	25.4	24.5	321
	卵のオープン焼き	卵 ウィンナー 	玉ねぎ 人参 ピーマン	じゃが芋 油 砂糖	塩 胡椒				
	春雨サラダ	錦糸卵	キャベツ きゅうり きくらげ	ごま 油 砂糖	醤油 酢				
	トマトスープ	大豆 ベーコン	玉ねぎ トマト パセリ	油	コンソメ ケチャップ 胡椒				
12 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		844	25.3	25.4	309
	夏野菜カレー 	鶏肉	玉ねぎ なす 人参 オクラ	じゃが芋 油	カレールウ ウスターソース 鶏がら カレー粉				
	じゃこサラダ	しらす	キャベツ きゅうり 枝豆	チャーメン ドレッシング					
	ブドウゼリー			ゼリー					
13 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		751	29.0	25.3	361
	麻婆なす	豚肉 豆腐 味噌	なす ねぎ ピーマン 人参 生姜 にんにく	でん粉 油 砂糖	豆板醤 酒 醤油 オイスターソース 鶏がら				
	チンゲン菜ソテー	角天 	チンゲン菜 人参 きくらげ	油	酒 オイスターソース 塩 胡椒				
	中華スープ	ベーコン	キャベツ 玉ねぎ 人参	でん粉 油	醤油 酒 鶏がら 胡椒				
14 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		798	26.0	22.6	311
	ハヤシライス	豚肉	玉ねぎ しめじ マッシュルーム 人参 にんにく	油	ハヤシルウ ウスターソース				
	大根サラダ	鶏ささみ	きゅうり 人参 切干大根 きくらげ	ごま 油 砂糖	醤油 酢				
	フルーツ杏仁		もも キウイフルーツ	杏仁豆腐					
17 (月)	海の日	あと2杯、水を飲みましょう  入浴中や就寝中はたくさん汗をかき、水分が不足しがちです。「入浴後」と「起床時」には水を飲みましょう。		 ながてな たべものにも しまじょうして					
18 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		782	26.7	22.1	344
	夏のカラフル丼	豚肉 錦糸卵	玉ねぎ 小松菜 パプリカ なら	油 砂糖	酒 醤油 オイスターソース 鶏がら				
	なすのツナ和え	ツナ	なす 人参 生姜	ごま 砂糖 油	醤油 酢				
	佐賀みかんジュース		みかんジュース						
19 (水)	コーンご飯 牛乳	牛乳 		精白米 強化米 コーン	醤油 コンソメ	786	34.5	26.9	348
	鶏肉のフルーティ焼き 茹で野菜	鶏肉 ハム	にんにく キャベツ 枝豆 人参	りんごジャム ドレッシング	醤油 酒 塩 胡椒				
	煮しめ	高野豆腐 角天	人参 いんげん 干しシイタケ	こんにゃく 砂糖	醤油 酒				
	コンソメスープ	ウィンナー	キャベツ えのき 人参 セロリ		コンソメ 醤油 胡椒				
20 (木)	食パン 牛乳	牛乳		食パン		745	34.4	31.9	364
	白身フライ ジャーマンポテト	ホキフライ ウィンナー 粉チーズ	パセリ	じゃが芋 油	ウスターソース				
	マカロニサラダ 選べるコロッケ	ハム	きゅうり 人参	マカロニ マヨネーズ コーン	ノンオイルドレッシング				
	オニオンスープ パン給食	豚肉	玉ねぎ セロリ	バター	コンソメ 胡椒				
7月の平均						793	30.0	26.1	350



- 赤色のグループ…血液・肉・骨をつくるもとになる食品群。タンパク質やカルシウムなどを多く含む食品。
魚・肉・卵・大豆製品・海藻類など
- 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、栄養の吸収を助ける。ビタミン・ミネラルを多く含む食品。
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。炭水化物や脂質を多く含む食品。
米などの穀物・いも類・糖質・油脂・ナッツ類など