

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 (黄色色のグループ)		調味料・その他	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	
1(月)	ご飯 牛乳 ポークチャップ グリーンサラダ クリームシチュー	牛乳 豚肉	玉ねぎ ほうしめじ にんにく キャベツ きゅうり チンゲン菜	精白米 強化米 砂糖 油		ケチャップ ウスターソース 酒 和風ドレッシング		960	35.0	31.7	348		
2(火)	ご飯 牛乳 いわしの甘露煮 切り干し大根のサラダ 厚揚げとわかめの味噌汁	牛乳 いわしの甘露煮 ハム	切り干し大根 きゅうり 人参 玉ねぎ	精白米 強化米		和風ドレッシング いりこ(だし)		840	37.4	27.3	661		
3(水)	ご飯 牛乳 チンジャオロース 中華風サラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 豚肉 ロースハム ベーコン	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ ビーマン キャベツ きゅうり コーン チンゲン菜 玉ねぎ 人参	精白米 強化米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 砂糖		オイスターソース 醤油 酒 酢 醤油		768	28.4	22.2	300		
4(木)	ご飯 牛乳 シシャモフライ かみかみサラダ いわしのつみれ汁	牛乳 ししゃも チーズ いか	切り干し大根 人参 きゅうり えのき 人参 ねぎ	精白米 強化米 油		酢 醤油 かつお節(だし) 醤油 みりん		773	31.4	22.5	490		
5(金)	ご飯 牛乳 鶏肉のBBQ焼き 小松菜とジャコ炒め じゃが芋のみそ汁	牛乳 鶏肉 しらす	りんご しょうが にんにく ねぎ 小松菜 人参	精白米 強化米 砂糖 ごま ごま ごま油		オイスターソース みりん みりん 醤油 酒		800	31.9	24.6	352		
8(月)	定通体育大会代休												
9(火)	ご飯 牛乳 スパニッシュオムレツ キャベツの塩昆布和え ミネストローネ	牛乳 卵 チーズ ベーコン 塩こんぶ ベーコン ひよこ豆	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 ブロッコリー トマト にんにく パセリ	精白米 強化米 じゃが芋 油 砂糖		塩 こしょう ケチャップ 青じそドレッシング コンソメ 塩 胡椒		811	29.1	23.9	372		
10(水)	ご飯 牛乳 いりこアーモンドの佃煮 白和え 豚汁	牛乳 いりこ 豆腐 みそ 豚肉 厚揚げ	りんご しょうが にんにく ほうれん草 白菜 人参 ごぼう 大根 人参 ねぎ	精白米 強化米 アーモンド 砂糖 はちみつ こんにゃく ごま 砂糖		醤油 醤油 いりこ(だし) 酒		826	32.8	24.5	504		
11(木)	ご飯 牛乳 豆腐しゅうまい 茄子の胡麻和え 野菜スープ	牛乳 豆腐しゅうまい ウインナー	なす もやし 人参 玉ねぎ キャベツ 人参 さくらげ えのき パセリ	精白米 強化米		味ほん 醤油 酒 鶏がらスープ 醤油		721	23.2	20.4	308		
12(金)	ご飯 牛乳 豆カレー 海藻サラダ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 ミックスビーンズ 海藻ミックス	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ コーン みかん 白桃	精白米 強化米 じゃが芋 油		カレーウ ケチャップ ウスターソース 青じそドレッシング アセロラゼリー		867	25.9	22.7	301		
15(月)	ご飯 牛乳 豚のしょうが炒め 切り干し大根の煮物 かきたま汁	牛乳 豚肉 豚肉 油揚げ かまぼこ 卵	玉ねぎ 生姜 ねぎ 切り干し大根 人参 さやえんどう 玉ねぎ 人参 えのき ねぎ	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 油 砂糖 片栗粉		みりん 醤油 酒 酒 醤油 みりん かつお節(だし) いりこ(だし) 塩 醤油		858	32.8	28.7	342		
16(火)	もやしとひき肉のピリ辛丼 小松菜のナムル キャベツのみそ汁	牛乳 豚肉 みそ 牛乳 みそ	もやし 人参 生姜 小松菜 人参 キャベツ しめじ	精白米 強化米 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 砂糖		醤油 醤油 豆板醤 醤油 いりこ(だし)		813	32.9	25.4	419		
17(水)	ご飯 牛乳 デミグラスハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ ハム ウインナー	人参 きゅうり 玉ねぎ 人参 えのき パセリ	精白米 強化米 砂糖		デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 酢 こしょう コンソメ 塩 醤油		795	24.4	26.5	271		
18(木)	おにぎり 牛乳 揚げ魚の甘酢あんかけ 貝だくさんみそ汁	牛乳 ふりかけ 赤魚 厚揚げ みそ	人参 玉ねぎ チンゲン菜 ごぼう 人参 しめじ ねぎ	精白米 強化米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 油		酒 酢 醤油 いりこ(だし) 酒		786	30.5	18.6	354		
19(金)	ご飯 牛乳 ちくわの2種揚げ ひじきのマヨネーズ和え 小松菜のお吸い物	牛乳 竹輪 青のり ひじき 豚肉 豆腐	さやいんげん 人参 コーン 小松菜 しいたけ	精白米 強化米 片栗粉 油 マヨネーズ		カレー粉 とうがらし粉 いりこ(だし) 塩 醤油		853	30.4	25.9	379		
22(月)	豚丼 牛乳 冬瓜のそぼろ煮 豆腐のすまし汁	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐	玉ねぎ 生姜 冬瓜 人参 しめじ 枝豆 えのき 人参 小松菜	精白米 強化米 こんにゃく 砂糖 片栗粉		酒 みりん 醤油 醤油 みりん 酒 かつお節(だし) かつお節(だし) 醤油 みりん		798	33.7	23.1	349		
23(火)	ご飯 牛乳 餃子 ほうれん草のナムル 春雨スープ	牛乳 餃子 鶏肉 ベーコン	ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ 人参 チンゲン菜	精白米 強化米 油		味ほん 醤油 春雨 ごま油 鶏がらスープ 塩 醤油		775	24.9	22.7	308		
24(水)	ご飯 牛乳 チキンカレー 小松菜の磯和え	牛乳 鶏肉 のり かつお節	玉ねぎ 人参 しめじ にんにく 小松菜 もやし 人参	精白米 強化米 じゃが芋 油		カレーウ カレー粉 鶏がらスープ 醤油		789	26.7	22.5	321		
25(木)	ご飯 牛乳 焼き春巻き 麻婆豆腐 中華スープ	牛乳 春巻き 豚肉 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ チンゲン菜 しいたけ	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 片栗粉		酒 鶏がらスープ 豆板醤 酒 鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう		928	35.2	32.4	397		
26(金)	ご飯 牛乳 ロールキャベツ ほうれん草のソテー ヨーグルト	牛乳 ロールキャベツ ベーコン ヨーグルト	人参 ブロッコリー しめじ トマト ほうれん草 人参 コーン	精白米 強化米 砂糖 バター		コンソメ ウスターソース 塩 こしょう 塩 こしょう ケチャップ 中華味 醤油 塩 鶏がらスープ		800	27.8	23.3	417		
29(月)	ご飯 牛乳 海苔の佃煮 カレームニエル ゴボウサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 海苔の佃煮 白身魚 ツナ 豆腐 わかめ みそ	ごぼう 人参 きゅうり 人参 小松菜	精白米 強化米 薄力粉 オリーブ油 バター 砂糖 ごま マヨネーズ		カレー粉 塩 こしょう 醤油 酢 いりこ(だし)		844	38.5	26.7	456		
30(火)	ご飯 牛乳 鶏肉と大豆のごまがらめ 中華風サラダ ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 大豆 ハム 豚肉	かぼちゃ 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ チンゲン菜	精白米 強化米 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 ごま 春雨 ごま油 砂糖		みりん 醤油 酢 醤油 塩 鶏がらスープ 塩 醤油		877	34.2	26.5	328		
※状況により食材・献立の変更がある場合があります。ご了承ください。									6月の平均	823	30.8	24.9	380



○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・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