



日/曜日	献立名	エネルギー	たんぱく質	血や肉になる (赤)	力のもとになる (黄)	体の調子を整える (緑)
3(月)	サフランライス 牛乳 かぼちゃスープ チーズかき揚げ トマトとアスパラガスのサラダ ぶどうゼリー	829kcal	24.3g	牛乳 チーズ 卵	米 油 薄力粉 いりごま 砂糖	パセリ かぼちゃ えのきたけ ビーマン 赤パプリカ 玉ねぎ コーン ミントマト アスパラガス きゃべつ もやし
4(火)	ごはん 牛乳 とうがんとカニかまのスープ 麻婆なす きくらげときゅうりのサラダ バナナ	829kcal	39.1g	牛乳 カニかま 鶏ミンチ 豚ミンチ みそ	米 砂糖 かたくり粉 油 いりごま	とうがん もやし なす しいたけ にら きゅうり 大根 黄パプリカ きくらげ バナナ
5(水)	三色丼 牛乳 こんにやく味噌汁 オクラのツナ和え いも餅	829kcal	37.4g	牛乳 鶏ミンチ 卵 インゲン みそ ツナ	米 油 こんにやく いりごま 砂糖 じゃがいも かたくり粉 バター	ビーマン 白菜 オクラ きゅうり もやし
6(木)	ミートスパゲティ 牛乳 きゃべつとしめじのスープ さつまいもとごぼうのサラダ	829kcal	39.9g	牛乳 鶏ミンチ 豚ミンチ	スパゲティ 油 薄力粉 砂糖 さつまいも マヨネーズ いりごま	玉ねぎ 人参 トマト きゃべつ しめじ ごぼう きゅうり
7(金)	麦ごはん 牛乳 卵とオクラのスープ かぼちゃと豚肉の炒め もやしとピーマンのナムル 七夕フルーツポンチ	823kcal	32.1g	牛乳 卵 豚肉	米 麦 かたくり粉 砂糖 油 いりごま	オクラ かぼちゃ 深ねぎ 人参 きゃべつ もやし ビーマン 赤パプリカ 黄パプリカ みかん 黄桃 バイン りんご
10(月)	きびごはん 牛乳 大根とインゲンの味噌汁 あじのタルタルソースかけ 納豆	829kcal	36.4g	牛乳 インゲン みそ あじ切り身 卵 納豆	米 もちきび パン粉 マヨネーズ	大根 玉ねぎ パセリ
11(火)	コッペパン マーメレードジャム 牛乳 いかときゃべつのスープ なすとかぼちゃのグラタン スパサラ	826kcal	32.1g	牛乳 いか短冊 鶏もも肉 ハム	コッペパン バター 薄力粉 パン粉 スパゲティ マヨネーズ	マーメレードジャム きゃべつ なす かぼちゃ コーン 人参 きゅうり
12(水)	天津飯 牛乳 カリフラワーとほうれん草のスープ 油揚げサラダ	828kcal	38.2g	牛乳 カニかま 卵 油揚げ	米 油 砂糖 かたくり粉 いりごま	しいたけ 竹の子 深ねぎ ねぎ カリフラワー ほうれん草 かいわれ大根 きゃべつ 赤パプリカ
13(木)	ごはん 牛乳 あさりの味噌汁 いわしの蒲焼き風 ひじきの煮物 ミルクゼリーのいちごソースかけ	829kcal	36.2g	牛乳 木綿豆腐 あさり みそ いわし切り身 油揚げ 大豆	米 砂糖 いりごま 油	きゃべつ にら 人参 いちごジャム
14(金)	夏野菜カレー 牛乳 たこサラダ すいか	828kcal	32.1g	牛乳 豚肉 たこ	米 油 砂糖 いりごま	かぼちゃ ビーマン なす 玉ねぎ コーン 大根 きゅうり 黄パプリカ すいか
18(火)	冷やし中華 牛乳 いわしの四川風 すいか	829kcal	38.3g	牛乳 ハム 卵 いわし切り身	中華麺 油 砂糖 いりごま	きゅうり もやし 深ねぎ ねぎ すいか
19(水)	麦ごはん 牛乳 厚揚げの味噌汁 ゴーヤチャンプルー ナッツ和え	822kcal	39.9g	牛乳 厚揚げ わかめ みそ 木綿豆腐 卵 豚肉 ビーナッツ	米 麦 油 砂糖	にら ゴーヤ 人参 オクラ 大根 きゅうり 黄パプリカ