



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)
25(金)	ごはん 牛乳 とうがんの味噌汁 ゴーヤチャンプルー わかめの酢の物 すいか	829kcal	39.3g	牛乳 みそ 卵 豆腐 豚肉 わかめ	米 油 砂糖 いりごま	とうがん しめじ にら ゴーヤ 人参 オクラ えのきたけ 黄パプリカ すいか
28(月)	夏野菜カレー 牛乳 おからサラダ 梨	829kcal	29.0g	牛乳 豚肉 おから カニかま	米 油 マヨネーズ	かぼちゃ ビーマン なす 玉ねぎ きゅうり コーン 梨
29(火)	冷やし中華 牛乳 いわしのみぞれかけ ぶどう	828kcal	38.1g	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 大根 ねぎ ぶどう
30(水)	麦ごはん 牛乳 チンゲンサイの味噌汁 さつま揚げ ゴーヤとシーチキンのサラダ	825kcal	35.7g	牛乳 油揚げ みそ 白身魚すり身 豆腐 ひじき ツナ	米 麦 さつまいも かたくり粉 油 マヨネーズ	大根 チンゲンサイ ゴーヤ ミノマト オクラ コーン
31(木)	豚肉とトマトの洋風丼 牛乳 ウインナーとしめじのスープ ブロッコリーサラダ	829kcal	38.7g	牛乳 豚肉 卵 チーズ ウインナー ハム	米 油 砂糖	玉ねぎ トマト えのきたけ チンゲンサイ ブロッコリー カリフラワー コーン
9/1 (金)	きびごはん 牛乳 もやしと小松菜のスープ ゴーヤと厚揚げの炒め きくらげと春雨のサラダ	829kcal	30.7g	牛乳 厚揚げ	米 もちきび かたくり粉 油 砂糖 春雨 いりごま	もやし 小松菜 ゴーヤ 玉ねぎ 赤パプリカ きくらげ きゅうり 黄パプリカ
4(月)	鮭おかかごはん 牛乳 にゅうめん なすと豚肉の味噌炒め もやしとかいわれ大根の和え物	823kcal	37.8g	牛乳 鮭フレーク 豚肉 みそ	米 砂糖 いりごま そうめん 油	にら なす 深ねぎ ビーマン もやし かいわれ大根 きゃべつ
5(火)	かぼちゃのクリームパスタ 牛乳 大根ときゃべつのコンソメスープ ブロッコリーの洋風白和え	829kcal	27.8g	牛乳 ベーコン カニかま	スパゲティ マーガリン 薄力粉 油 マヨネーズ 砂糖	かぼちゃ しめじ 玉ねぎ 大根 きゃべつ ブロッコリー もやし
6(水)	ごはん 牛乳 なめこスープ タラときゃべつの炒め ごぼう入り海藻サラダ バナナ	829kcal	35.4g	牛乳 タラ角切り 海藻サラダ	米 かたくり粉 薄力粉 油 砂糖	なめこ 玉ねぎ ねぎ きゃべつ しいたけ きゅうり ごぼう もやし バナナ
7(木)	麦ごはん 牛乳 具だくさんすまし汁 大根と厚揚げの味噌煮 青菜和え	826kcal	34.7g	牛乳 青のり 厚揚げ インゲン みそ	米 もちきび 砂糖 いりごま	人参 もやし しめじ しいたけ 大根 えのきたけ きゅうり チンゲンサイ きゃべつ
8(金)	ツナとれんこんのピラフ 牛乳 ほうれん草スープ オムレツのきのこソースかけ インゲンの洋風サラダ りんご	828kcal	35.2g	牛乳 ツナ 卵 インゲン カニかま	米 かたくり粉 マーガリン 砂糖 油	れんこん ビーマン ほうれん草 玉ねぎ えのきたけ しめじ エリンギ しいたけ マッシュルーム きゃべつ もやし りんご
11(月)	ごはん 牛乳 ねぎの中華スープ かつお南蛮 トマトサラダ	829kcal	34.4g	牛乳 かつお角切り 卵	米 もちきび 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 糸こんにゃく	深ねぎ 竹の子 にら パセリ きゅうり ミノマト 黄パプリカ
12(火)	麦ごはん 牛乳 かぼちゃと小松菜の味噌汁 さんまのかば焼き 大根ときゅうりの酢の物 フルーツヨーグルト	828kcal	29.5g	牛乳 みそ さんま切り身 ヨーグルト	米 麦 砂糖 いりごま	かぼちゃ えのきたけ 小松菜 大根 きゅうり コーン みかん 黄桃 パイン りんご
13(水)	ビーフカレー 牛乳 わかめとカニかまのサラダ 梨	828kcal	28.3g	牛乳 牛肉 わかめ カニかま	米 じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ 人参 きゃべつ もやし 梨
14(木)	きびごはん 牛乳 五目スープ なすとピーマンの中華炒め もやしのナムル かぼちゃパイ	829kcal	29.5g	牛乳 卵 ちくわ	米 もちきび かたくり粉 油 いりごま 砂糖 春巻きの皮	人参 玉ねぎ しめじ 小松菜 なす ピーマン きゃべつ もやし ブロッコリー 赤パプリカ かぼちゃ