



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)
2(月)	麦ごはん 牛乳 とうがんの味噌汁 おからコロッケ 大根のごま酢和え	828kcal	25.1g	牛乳 みそ おから 卵	米 麦 油 砂糖 じゃがいも 薄力粉 パン粉 いりごま	とうがん 玉ねぎ しめじ にら 大根 きゅうり きゃべつ 人参
3(火)	ガーリックライス 牛乳 卵スープ チキンケチャップソテー シーチキンサラダ	829kcal	34.2g	牛乳 卵 鶏肉 ツナ	米 砂糖 油 いりごま	パセリ 玉ねぎ 人参 きゃべつ ごぼう きゅうり もやし コーン
4(水)	きびごはん 牛乳 もずくスープ あじのオイスターマヨ焼き もやしとかいわれ大根の和え物 大学芋	827kcal	27.2g	牛乳 もずく あじ切り身	米 もちきび マヨネーズ 砂糖 油 さつまいも いりごま	大根 人参 しいたけ もやし かいわれ大根 きゃべつ
5(木)	豆腐そぼろ丼 牛乳 えのきとわかめの味噌汁 こんにゃくサラダ オレンジ	829kcal	38.0g	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 油 砂糖 系こんにゃく	ピーマン えのきたけ きぬさや きゃべつ きゅうり 赤パプリカ オレンジ
6(金)	なすとツナの Pasta 牛乳 野菜スープ 大根とインゲンのサラダ 七夕フルーツポンチ	828kcal	27.4g	牛乳 ツナ 星型杏仁豆腐	スパゲティ 油 砂糖 マヨネーズ	なす 玉ねぎ パセリ トマト 人参 きゃべつ えのきたけ かぼちゃ コーン インゲン 大根 かいわれ大根 もやし みかん 桃 パイナップル りんご
9(月)	あんかけチャーハン 牛乳 チンゲンサイスープ 厚揚げと野菜の炒め もやしとわかめのサラダ	829kcal	32.6g	牛乳 ハム 卵 厚揚げ わかめ	米 油 かたくり粉 砂糖 いりごま	にら しいたけ 人参 玉ねぎ しめじ 深ねぎ チンゲンサイ 大根 きゃべつ コーン ごぼう もやし きゅうり ミントマト
10(火)	ごはん 牛乳 かぼちゃの味噌汁 ゴーヤチャンプルー 納豆 すいか	825kcal	39.9g	牛乳 みそ 豆腐 豚肉 納豆	米 油	かぼちゃ きゃべつ 玉ねぎ にがうり 人参 もやし もやし すいか
11(水)	ココア揚げパン 牛乳 クリームシチュー 大根サラダ	829kcal	29.8g	牛乳 鶏肉	コッペパン 砂糖 油 マーガリン 薄力粉	玉ねぎ 人参 かぼちゃ コーン 大根 きゃべつ きゅうり インゲン 赤パプリカ
12(木)	麦ごはん 牛乳 なめこスープ あじときゃべつの炒め ごぼう入り海藻サラダ	829kcal	39.2g	牛乳 あじ 海藻サラダ	米 麦 油 かたくり粉 薄力粉 砂糖	なめこ 玉ねぎ チンゲンサイ もやし きゃべつ かぼちゃ ピーマン しいたけ きゅうり ごぼう
13(金)	かつおおかかごはん 牛乳 にゅうめん さつまいも オクラサラダ オレンジ	827kcal	39.8g	牛乳 かつおフレーク すり身 豆腐	米 油 砂糖 そうめん さつまいも かたくり粉	インゲン にら オクラ きゃべつ もやし オレンジ
17(火)	冷やし中華 牛乳 あじの照り焼き 人参と山芋のサラダ バナナ	822kcal	38.6g	牛乳 ハム 卵 あじ切り身	ちゃんぽん麺 油 砂糖 いりごま 山芋	きゅうり もやし 人参 かいわれ大根 きゃべつ バナナ
18(水)	夏野菜カレー 牛乳 たこサラダ すいか	829kcal	32.5g	牛乳 豚肉 たこ	米 油 砂糖	かぼちゃ ピーマン なす 玉ねぎ コーン もやし きゅうり 黄パプリカ すいか
19(木)	きびごはん 牛乳 しめじときゃべつの味噌汁 鶏の唐揚げ ゴーヤサラダ	828kcal	28.4g	牛乳 みそ 鶏肉 ツナ	米 油 もちきび 薄力粉 かたくり粉 マヨネーズ	しめじ 大根 きゃべつ にがうり ミニトマト もやし かいわれ大根 コーン