



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)
27(月)	ごはん 牛乳 とうがんの味噌汁 ゴーヤチャンプルー インゲンのごま和え バナナ	825kcal	39.5g	牛乳 みそ 豆腐 豚肉	米 油 砂糖 いりごま	とうがん きゃべつ にら ゴーヤ 人参 もやし ミニトマト オクラ 大根 インゲン ブロッコリー バナナ
28(火)	夏野菜カレー 牛乳 トマトサラダ すいか	827kcal	29.1g	牛乳 豚肉	米 油 砂糖	かぼちゃ ビーマン なす 玉ねぎ コーン もやし きゃべつ 黄パプリカ すいか
29(水)	冷やし中華 牛乳 さわらの青のり焼き 梨	827kcal	39.0g	牛乳 ハム 卵 さわら切り身 青のり	中華麺 油 砂糖 いりごま	きゅうり もやし 梨
30(木)	麦ごはん 牛乳 豆腐ときゃべつの春雨煮 オクラとわかめのサラダ	829kcal	39.1g	牛乳 豆腐 豚肉 わかめ	米 麦 春雨 砂糖 油 いりごま	きゃべつ とうがん 深ねぎ 人参 しいたけ オクラ ミニトマト もやし インゲン コーン
31(金)	ウインナーコーンピラフ 牛乳 ガーリックスープ ハムソテー ピーマンサラダ	829kcal	32.7g	牛乳 ウインナー ハム 卵	米 マーガリン 油 砂糖	コーン ビーマン 玉ねぎ 人参 もやし チンゲンサイ 大根 きゃべつ オクラ 赤パプリカ 黄パプリカ
9/3 (月)	豚味噌丼 牛乳 とうがんとチンゲンサイのスープ 大根の昆布和え	828kcal	33.2g	牛乳 豚肉 みそ 昆布	米 油 砂糖 いりごま	なす 玉ねぎ しめじ ビーマン とうがん チンゲンサイ 大根 きゃべつ コーン
4(火)	きびごはん 牛乳 かぼちゃと小松菜の味噌汁 ゴーヤと厚揚げの炒め きくらげと春雨のサラダ	829kcal	30.0g	牛乳 みそ 厚揚げ	米 もちきび 油 砂糖 春雨	かぼちゃ 小松菜 ゴーヤ きゃべつ 玉ねぎ 赤パプリカ きくらげ 人参 チンゲンサイ
5(水)	サフランライス 牛乳 大根ときゃべつのコンソメスープ 洋風もやしソテー インゲンとツナのサラダ	829kcal	31.8g	牛乳 油揚げ ツナ	米 油 砂糖 いりごま	パセリ 大根 きゃべつ もやし ビーマン 人参 チンゲンサイ かいわれ大根 きくらげ
6(木)	ごはん 牛乳 しいたけのスープ つくねの酢豚風 わかめサラダ	825kcal	25.5g	牛乳 つくね わかめ	米 かたくり粉 薄力粉 油 砂糖 いりごま	しいたけ 竹の子 チンゲンサイ 人参 玉ねぎ ビーマン 赤パプリカ きゃべつ 黄パプリカ もやし
7(金)	黒米ごはん 牛乳 えのきとねぎの味噌汁 がんもどきの煮物 もやしのごま酢和え	829kcal	34.0g	牛乳 みそ がんもどき 厚揚げ	米 黒米 こんにやく じゃがいも 砂糖 いりごま	えのきたけ 深ねぎ チンゲンサイ 竹の子 人参 ごぼう もやし きゃべつ コーン かいわれ大根
10(月)	ナポリタン 牛乳 野菜スープ ブロッコリーサラダ 黒糖ケーキ	825kcal	28.7g	牛乳 ハム 卵	スパゲティ 油 砂糖 薄力粉 マーガリン 黒砂糖	玉ねぎ ビーマン マッシュルーム 人参 きゃべつ 大根 しめじ チンゲンサイ もやし ブロッコリー コーン
11(火)	ニラ玉チャーハン 牛乳 カリフラワーとチンゲンサイのスープ さわらの中華照り焼き ピーマンともやしのサラダ かぼちゃプリン	827kcal	35.6g	牛乳 卵 さわら切り身 海藻サラダ	米 油 砂糖 いりごま	にら しいたけ カリフラワー チンゲンサイ もやし 赤パプリカ 黄パプリカ かぼちゃ
12(水)	麦ごはん 牛乳 里芋の味噌汁 揚げ豆腐のみぞれかけ セロリともやしのサラダ りんご	829kcal	31.8g	牛乳 みそ 豆腐	米 麦 里芋 かたくり粉 油 砂糖 いりごま	しめじ チンゲンサイ 大根 セロリ もやし きゃべつ コーン りんご
13(木)	トマトポークカレー 牛乳 きゃべつと卵のサラダ 梨	828kcal	30.2g	牛乳 豚肉 卵	米 油 砂糖	玉ねぎ なす かぼちゃ ビーマン 人参 トマト きゃべつ もやし 梨