

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)
1(月)	ひじきと昆布のまぜごはん 牛乳 白玉スープ 青さのりのかき揚げ チンゲンサイおかかサラダ	861kcal	26.8g	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき 刻み昆布 青のり 卵	米 油 砂糖 もち こんにやく 薄力粉 いらごま	枝豆 人参 しめじ しいたけ 玉ねぎ コーン もやし きゃべつ 赤パプリカ かいわれ大根 チンゲンサイ
2(火)	なすとツナの Pasta 牛乳 野菜スープ 青菜の洋風白和え オレンジゼリー	865kcal	34.6g	牛乳 ウインナー ツナ カニかま	スパゲティ 油 砂糖 マヨネーズ いらごま	インゲン なす 玉ねぎ 人参 きゃべつ えのきたけ かぼちゃ コーン ブロッコリー もやし チンゲンサイ
3(水)	ごはん 牛乳 もずくスープ あじのパン粉焼き 春雨サラダ かぼちゃケーキ	860kcal	31.6g	牛乳 もずく あじ切り身 ハム 卵	米 パン粉 春雨 砂糖 油 いらごま 薄力粉 マーガリン	大根 人参 チンゲンサイ きゃべつ きゅうり 黄パプリカ かぼちゃ
4(木)	麦ごはん 牛乳 えのきの味噌汁 豚ととうがんの煮物 大根と油揚げのサラダ	867kcal	40.3g	牛乳 みそ 豚肉 厚揚げ 油揚げ	米 麦 こんにやく 砂糖 油 いらごま	えのきたけ 深ねぎ 人参 しいたけ チンゲンサイ ごぼう とうがん 大根 きゃべつ オクラ 赤パプリカ
5(金)	サフランライス 牛乳 ブロッコリースープ 星のコロッケ ごぼうサラダ 七夕フルーツポンチ	866kcal	21.3g	牛乳 星のコロッケ	米 油 砂糖 マヨネーズ いらごま	インゲン ブロッコリー 大根 しめじ エリンギ 人参 ごぼう もやし コーン きゃべつ みかん 桃 パイナップル
8(月)	ごはん 牛乳 大根とにらのスープ ビーフソテー もやしとわかめのサラダ すいか	864kcal	36.9g	牛乳 豚肉 わかめ	米 油 ビーフン 砂糖 いらごま	インゲン にら 大根 しいたけ 人参 きゃべつ 玉ねぎ ピーマン きくらげ もやし 黄パプリカ すいか
9(火)	親子丼 牛乳 わかめとおふの味噌汁 オクラサラダ オレンジ	865kcal	38.0g	牛乳 鶏肉 卵 わかめ みそ	米 油 砂糖 おふ いらごま	人参 玉ねぎ ごぼう しいたけ えのきたけ オクラ きゃべつ もやし ミニトマト オレンジ
10(水)	麦ごはん 牛乳 とうがんの味噌汁 ゴーヤチャンプルー 納豆	867kcal	43.9g	牛乳 みそ 豆腐 卵 豚肉 納豆	米 麦 油	とうがん 大根 しめじ にら しいたけ にがうり 人参 もやし
11(木)	ココア揚げパン 牛乳 クリームシチュー 大根サラダ	869kcal	31.8g	牛乳 鶏肉	パン 砂糖 油 マーガリン 薄力粉 いらごま	インゲン 玉ねぎ 人参 かぼちゃ コーン 大根 きゃべつ きゅうり 赤パプリカ
12(金)	あんかけチャーハン 牛乳 チンゲンサイと大根のスープ ししゃもフライ もやしとごぼうのサラダ パイナップル	864kcal	34.6g	牛乳 ハム 卵 ししゃも	米 油 砂糖 かたくり粉 いらごま	にら しいたけ 人参 玉ねぎ しめじ 大根 深ねぎ チンゲンサイ エリンギ もやし きゃべつ オクラ ごぼう パイナップル
16(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	862kcal	49.3g	牛乳 ささみ 卵 あじ切り身	ちゃんぽん麺 油 砂糖 いらごま 山芋	きゅうり もやし 人参 かいわれ大根 きゃべつ コーン バナナ
17(水)	夏野菜カレー 牛乳 たこサラダ すいか	867kcal	36.3g	牛乳 豚肉 たこ	米 油 砂糖	インゲン かぼちゃ ピーマン なす 玉ねぎ 人参 コーン ミニトマト もやし きゃべつ すいか