

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)
26(月)	ごはん 牛乳 とうがんの味噌汁 ゴーヤチャンプルー オクラのツナ和え 梨	865kcal	45.9g	牛乳 みそ 豆腐 卵 豚肉 ツナ	米 油 砂糖 いりごま	とうがん しめじ にら ごぼう ゴーヤ 人参 もやし オクラ きゃべつ 玉ねぎ コーン 梨
27(火)	夏野菜カレー 牛乳 トマトサラダ すいか	869kcal	29.5g	牛乳 鶏肉	米 油 砂糖 いりごま	かぼちゃ ビーマン なす 玉ねぎ 人参 コーン トマト きゅうり きゃべつ もやし 黄パプリカ すいか
28(水)	冷やし中華 牛乳 あじのオイスターマヨ焼き きくらげと大根のサラダ	867kcal	48.8g	牛乳 ささみ 卵 あじ	中華麺 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	きゅうり もやし 大根 きくらげ きゃべつ 人参 コーン かいわれ大根
29(木)	麦ごはん 牛乳 きのこの味噌汁 おからコロッセ 大根のごま酢和え	866kcal	35.7g	牛乳 みそ おから 鶏ミンチ	米 麦 じゃがいも 薄力粉 パン粉 油 砂糖 いりごま	えのきたけ しめじ エリンギ なめこ しいたけ 人参 大根 きゅうり きゃべつ 赤パプリカ オクラ
30(金)	オムライス 牛乳 オニオンスープ 塩レモンチキン 四色サラダ	864kcal	38.4g	牛乳 ハム 卵 鶏肉	米 油 砂糖 いりごま	人参 インゲン コーン 玉ねぎ マッシュルーム チンゲンサイ もやし きゃべつ 赤パプリカ 黄パプリカ
9/2 (月)	ごはん 牛乳 油揚げの味噌汁 豚肉とじゃがいものすき焼き煮 玉ねぎおかかサラダ	866kcal	43.3g	牛乳 油揚げ みそ 豚肉 豆腐	米 じゃがいも 砂糖 糸こんにゃく いりごま	大根 チンゲンサイ 深ねぎ 白菜 玉ねぎ きゃべつ かいわれ大根 赤パプリカ コーン
3(火)	中華風鶏丼 牛乳 豆腐とチンゲンサイのスープ きゃべつとわかめのサラダ	860kcal	36.0g	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 わかめ	米 油 砂糖 いりごま	インゲン 玉ねぎ ビーマン 赤パプリカ 深ねぎ チンゲンサイ きゃべつ もやし コーン
4(水)	麦ごはん 牛乳 わかめスープ そばろ中華炒め 大根サラダ	868kcal	38.0g	牛乳 わかめ 豚ミンチ	米 麦 砂糖 油 いりごま	インゲン 玉ねぎ コーン にら きゃべつ 人参 大根 しいたけ もやし 赤パプリカ
5(木)	高菜ごはん 牛乳 さつま汁 きゃべつとさつま揚げの炒め きぬさやサラダ	867kcal	34.7g	牛乳 鶏肉 みそ さつま揚げ 油揚げ	米 砂糖 油 いりごま さつまいも こんにゃく	きぬさや 竹の子 高菜 大根 人参 ごぼう きゃべつ 玉ねぎ れんこん 黄パプリカ かいわれ大根
6(金)	パンネのトマトクリームソース 牛乳 きゃべつとしめじのスープ もやしサラダ	869kcal	40.9g	牛乳 鶏肉	パンネ マーガリン 薄力粉 油 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 いりごま	玉ねぎ えのきたけ エリンギ マッシュルーム 枝豆 トマト きゃべつ しめじ チンゲンサイ 大根 もやし 人参 コーン かいわれ大根
9(月)	中華がゆ 牛乳 根菜スープ さんまの照り焼き 白菜サラダ	866kcal	35.4g	牛乳 鶏肉 さんま 卵	米 こんにゃく 砂糖 油 薄力粉 マーガリン	チンゲンサイ しいたけ 竹の子 大根 ごぼう 白菜 もやし 人参 かぼちゃ かいわれ大根
10(火)	ごはん 牛乳 青のりの味噌汁 さつま揚げ ごまだれサラダ	866kcal	44.0g	牛乳 青のり みそ 白身魚すり身 豆腐	米 さつまいも かたくり粉 油 ねりごま 砂糖	インゲン 玉ねぎ しめじ しいたけ きゃべつ もやし 黄パプリカ ごぼう
11(水)	ビーフカレー 牛乳 ちくわサラダ りんご	865kcal	30.2g	牛乳 牛肉 ちくわ	米 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ かぼちゃ 人参 ビーマン もやし きゃべつ コーン ブロッコリー りんご
12(木)	麦ごはん 牛乳 とうがんのスープ 麻婆なす きゅうりときくらげのサラダ 大学芋	866kcal	25.6g	牛乳 鶏ミンチ みそ	米 麦 油 砂糖 かたくり粉 さつまいも 黒ごま	とうがん しめじ にら チンゲンサイ なす 玉ねぎ しいたけ きゅうり もやし きゃべつ 黄パプリカ きくらげ
13(金)	しそごはん 牛乳 厚揚げの味噌汁 鶏の唐揚げ 大根おかかサラダ 十五夜大福	865kcal	30.8g	牛乳 厚揚げ わかめ みそ 鶏肉	米 かたくり粉 薄力粉 油 十五夜大福	玉ねぎ しいたけ 大根 きゅうり 人参 コーン かいわれ大根