



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(水)	麦ごはん 牛乳 かぼちゃの味噌汁 青さのりのかき揚げ チンゲンサイおかかサラダ バナナ	863kcal	25.7g	牛乳 みそ 卵 ハム	米 麦 薄力粉 油 いりごま	かぼちゃ しめじ 大根 ごぼう 玉ねぎ コーン もやし きゃべつ オクラ チンゲンサイ バナナ
2(木)	コーンライス 牛乳 ブロッコリースープ オムレツ ごぼうサラダ	863kcal	36.0g	牛乳 卵	米 砂糖 油 マヨネーズ いりごま	コーン ブロッコリー 大根 しいたけ 人参 枝豆 玉ねぎ もやし きゃべつ きゅうり ミニトマト ごぼう
3(金)	ごはん 牛乳 もずくスープ あじのオイスターマヨ焼き きくらげと大根のサラダ かぼちゃケーキ	865kcal	29.8g	牛乳 もずく あじ 卵	米 マヨネーズ 砂糖 油 いりごま 薄力粉 マーガリン	玉ねぎ チンゲンサイ 大根 きゃべつ 人参 かいわれ大根 きくらげ かぼちゃ
6(月)	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	869kcal	43.0g	牛乳 わかめ みそ 豚肉 厚揚げ 油揚げ	米 麦 油 砂糖 いりごま	インゲン えのきたけ 大根 人参 とうがんと ごぼう しいたけ きゃべつ オクラ
7(火)	サフランライス 牛乳 きのこコンソメスープ 星のコロッケ 卵サラダ セタフルーツポンチ	860kcal	22.0g	牛乳 卵	米 油 砂糖 いりごま	枝豆 なめこ しめじ しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 きゃべつ もやし ミニトマト みかん 桃 パイン
8(水)	ごはん 牛乳 とうがんのスープ 麻婆かぼちゃ きゅうりサラダ ミルクゼリー	866kcal	39.9g	牛乳 鶏ミンチ	米 砂糖 かたくり粉 油 いりごま	とうがん かぼちゃ チンゲンサイ 玉ねぎ 人参 竹の子 いら しいたけ きゅうり もやし きゃべつ 黄パプリカ きくらげ パイン
9(木)	ココア揚げパン 牛乳 クリームシチュー 大根サラダ	869kcal	31.5g	牛乳 鶏肉 ツナ	コッパン 油 砂糖 マーガリン 薄力粉 いりごま	玉ねぎ 人参 かぼちゃ コーン 大根 きゅうり 黄パプリカ ミニトマト
10(金)	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	865kcal	49.6g	牛乳 みそ 豆腐 卵 豚肉 納豆	米 麦 こんにやく 油	とうがん しめじ にら ゴーヤ 人参 もやし
13(月)	冷やし中華 牛乳 あじの照り焼き 人参と山芋のサラダ メロン	863kcal	50.5g	牛乳 ささみ 卵 あじ	めん 油 砂糖 いりごま 山芋	きゅうり もやし 人参 きゃべつ かいわれ大根 黄パプリカ メロン
14(火)	親子丼 牛乳 わかめの味噌汁 オクラサラダ オレンジ	866kcal	40.9g	牛乳 鶏肉 卵 わかめ みそ	米 砂糖 おふ いりごま	人参 玉ねぎ しいたけ えのきたけ ごぼう オクラ もやし きゃべつ ミニトマト コーン オレンジ
15(水)	ごはん 牛乳 厚揚げのスープ きゃべつ春巻き ごまだれサラダ	866kcal	32.8g	牛乳 厚揚げ 鶏ミンチ	米 春雨 砂糖 油 いりごま 春巻きの皮	インゲン えのきたけ しいたけ 人参 チンゲンサイ いら きゃべつ もやし 赤パプリカ ごぼう ブロッコリー
16(木)	夏野菜カレー 牛乳 たこサラダ すいか	867kcal	36.8g	牛乳 豚肉 たこ	米 油 砂糖 いりごま	かぼちゃ なす 人参 玉ねぎ ビーマン コーン ミニトマト もやし きゅうり 黄パプリカ すいか
17(金)	麦ごはん 牛乳 油揚げの味噌汁 鶏の唐揚げ ゴーヤサラダ	865kcal	30.3g	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 ツナ	米 麦 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 いりごま	大根 チンゲンサイ ゴーヤ もやし きゃべつ ミニトマト