

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)
25(火)	ごはん 牛乳 とうがんの味噌汁 ゴーヤチャンプルー オクラサラダ 梨	865kcal	48.9g	牛乳 わかめ みそ 豆腐 卵 豚肉 油揚げ	米 油 砂糖 いりごま	とうがん しめじ なめこ ゴーヤ 人参 もやし オクラ 玉ねぎ きゃべつ 梨
26(水)	夏野菜カレー 牛乳 トマトサラダ すいか	869kcal	33.4g	牛乳 豚肉	米 油 砂糖 いりごま	かぼちゃ なす 人参 玉ねぎ 枝豆 大根 ミニトマト きゃべつ きゅうり 黄パプリカ すいか
27(木)	冷やし中華 牛乳 カンパチの照り焼き きゃべつとしめじのサラダ	863kcal	52.2g	牛乳 ささみ 卵 カンパチ	ちゃんぽん麺 油 砂糖 いりごま	きゅうり もやし きゃべつ しめじ コーン ブロッコリー
28(金)	麦ごはん 牛乳 チンゲンサイの味噌汁 さつま揚げ ツナとごぼうのサラダ	865kcal	42.7g	牛乳 みそ すり身 豆腐 ツナ	米 麦 さつまいも かたくり粉 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	大根 人参 ごぼう チンゲンサイ しいたけ もやし きゃべつ
31(月)	サフランライス 牛乳 きのこスープ チキンケチャップソテー インゲンと卵のサラダ	865kcal	35.0g	牛乳 卵 鶏肉	米 油 砂糖 いりごま	インゲン しいたけ えのきたけ しめじ エリンギ 大根 人参 玉ねぎ コーン ごぼう きゃべつ もやし ミニトマト
9/1 (火)	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	869kcal	43.9g	牛乳 鶏ミンチ	米 油 砂糖 いりごま	とうがん チンゲンサイ かぼちゃ 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
2(水)	麦ごはん 牛乳 厚揚げの味噌汁 こんにやくソテー玉ねぎサラダ	864kcal	44.5g	牛乳 みそ 厚揚げ 豚肉	米 麦 糸こんにやく 油 砂糖 いりごま	インゲン 大根 かぼちゃ きゃべつ しめじ しいたけ 玉ねぎ きゅうり 黄パプリカ かいわれ大根
3(木)	オニオンライス 牛乳 大根スープ きゃべつときのこのソテー ごぼうサラダ	864kcal	29.1g	牛乳 ウインナー	米 バター 砂糖 マヨネーズ いりごま	インゲン 玉ねぎ 大根 人参 きゃべつ チンゲンサイ しめじ えのきたけ エリンギ もやし しいたけ 赤パプリカ ごぼう コーン ブロッコリー
4(金)	ごはん 牛乳 わかめスープ タラの中華和え 豆腐とチンゲンサイのサラダ	863kcal	54.3g	牛乳 わかめ たら 豆腐	米 薄力粉 かたくり粉 油 じゃがいも 砂糖 いりごま	玉ねぎ コーン 人参 しめじ チンゲンサイ
7(月)	麦ごはん 牛乳 根菜味噌汁 揚げだし豆腐 きくらげの酢の物	863kcal	32.0g	牛乳 みそ 豆腐	米 麦 じゃがいも かたくり粉 油 砂糖 いりごま	大根 人参 ごぼう えのきたけ しめじ しいたけ きゃべつ もやし かいわれ大根 コーン きくらげ
8(火)	サフランライス 牛乳 コンソメスープ おからハンバーグ コーンサラダ バナナ	864kcal	38.7g	牛乳 鶏ミンチ おから 卵	米 油 パン粉 砂糖 いりごま	インゲン しめじ 大根 チンゲンサイ 玉ねぎ きゃべつ もやし かいわれ大根 コーン 赤パプリカ バナナ
9(水)	ごはん 牛乳 玉ねぎとしめじのスープ まぐろの中華和え 豆腐サラダ	861kcal	44.3g	牛乳 まぐろ 豆腐	米 薄力粉 かたくり粉 油 じゃがいも 砂糖 いりごま	インゲン 玉ねぎ しめじ チンゲンサイ 人参 ごぼう コーン
10(木)	麦ごはん 牛乳 えのきとねぎの味噌汁 筑前煮 もやしのごま酢和え	869kcal	36.0g	牛乳 みそ 鶏肉 厚揚げ	米 麦 油 砂糖 いりごま	インゲン えのきたけ 玉ねぎ チンゲンサイ 竹の子 人参 ごぼう かぼちゃ もやし コーン きゃべつ かいわれ大根
11(月)	ビーンズカレー 牛乳 ちくわサラダ りんご	868kcal	36.8g	牛乳 豚肉 大豆 ちくわ	米 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ かぼちゃ 人参 しめじ トマト きゃべつ ブロッコリー コーン りんご