



| 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(木) | 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 | 869kcal | 24.8g | 牛乳 みそ 青のり 卵 | 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 |
| 2(金) | 鶏丼 牛乳 豆腐と卵のスープ きゃべつとわかめのサラダ すいか | 862kcal | 38.9g | 牛乳 鶏肉 豆腐 卵 わかめ | 米 砂糖 油 いりごま | 玉ねぎ ビーマン きゃべつ もやし きぬさや すいか |
| 5(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 | 860kcal | 43.1g | 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 人参 とうがん しいたけ 大根 きゃべつ オクラ |
| 6(火) | きゃべつのクリームパスタ 牛乳 しいたけスープ コールスローサラダ | 862kcal | 37.1g | 牛乳 豚肉 | スパゲティ マーガリン 薄力粉 油 砂糖 マヨネーズ いりごま | きぬさや きゃべつ 玉ねぎ しめじ しいたけ 大根 もやし 人参 かいわれ大根 ごぼう |
| 7(水) | ごはん 牛乳 きぬさやスープ 星のコロッケ 海藻サラダ 黒糖ケーキ | 868kcal | 22.3g | 牛乳 コロッケ わかめ 卵 | 米 油 砂糖 いりごま 薄力粉 黒砂糖 マーガリン | きぬさや 大根 人参 もやし きゃべつ |
| 8(木) | 梅じそまぜごはん 牛乳 厚揚げの味噌汁 きゃべつ春巻き ごまだれサラダ | 869kcal | 41.6g | 牛乳 厚揚げ 麦みそ 鶏肉 | 米 春雨 砂糖 油 春巻きの皮 いりごま | インゲン えのきたけ チンゲンサイ きゃべつ 人参 にら もやし ミニトマト ごぼう |
| 9(金) | ココア揚げパン 牛乳 かぼちゃシチュー 大根サラダ | 868kcal | 30.5g | 牛乳 鶏肉 | 食パン 油 砂糖 マーガリン 薄力粉 いりごま | 玉ねぎ 人参 しめじ かぼちゃ コーン 大根 きゅうり ミニトマト |
| 12(月) | ごはん 牛乳 とうがんスープ 麻婆なす きゅうりサラダ | 868kcal | 44.1g | 牛乳 鶏肉 | 米 砂糖 油 かたくり粉 いりごま | とうがん えのきたけ チンゲンサイ なす 人参 にら しいたけ きゅうり もやし きゃべつ きくらげ |
| 13(火) | ベジタブルピラフ 牛乳 コンソメスープ カンパチのトマト和え 大根とコーンのサラダ | 864kcal | 40.6g | 牛乳 カンパチ | 米 油 薄力粉 かたくり粉 じゃがいも 砂糖 いりごま | インゲン 人参 コーン しめじ グリーンピース トマト えのきたけ 大根 チンゲンサイ きゃべつ |
| 14(水) | 麦ごはん 牛乳 油揚げの味噌汁 厚揚げのごま和え 玉ねぎおかかサラダ | 866kcal | 29.7g | 牛乳 油揚げ みそ 厚揚げ | 米 麦 薄力粉 かたくり粉 じゃがいも 油 砂糖 いりごま | 大根 チンゲンサイ 玉ねぎ きゃべつ 人参 かいわれ大根 |
| 15(木) | 冷やし中華 牛乳 人参と山芋のサラダ すいか | 867kcal | 50.6g | 牛乳 ささみ 卵 | 中華麺 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 すいか |
| 16(金) | 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 | 868kcal | 51.4g | 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 ゴーヤ 人参 もやし オクラ 玉ねぎ きゃべつ |
| 19(月) | 夏野菜カレー 牛乳 トマトサラダ すいか | 867kcal | 32.3g | 牛乳 豚肉 | 米 油 砂糖 いりごま | かぼちゃ なす 玉ねぎ 人参 ビーマン ミニトマト きゅうり 大根 コーン すいか |