



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