

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(木)	ごはん 牛乳 冬瓜の味噌汁 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	冬瓜 しめじ ゴーヤ 人参 もやし もやし オクラ 玉ねぎ きゃべつ
27(金)	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 人参 玉ねぎ ビーマン 大根 ミノトマト きゅうり コーン すいか
30(月)	ごはん 牛乳 大根としいたけのスープ きゃべつとごぼうの炒め しめじとかいわれ大根のサラダ	866kcal	43.6g	牛乳 豚肉	米 油 砂糖 いりごま	インゲン 大根 しいたけ きゃべつ チンゲンサイ 玉ねぎ ごぼう もやし しめじ かいわれ大根
31(火)	ごはん 牛乳 コンソメスープ きゃべつソテー インゲンと大根のサラダ	869kcal	42.6g	牛乳 豚肉	米 マーガリン 油 砂糖 いりごま	インゲン しめじ 玉ねぎ チンゲンサイ きゃべつ えのきたけ エリンギ しいたけ 大根 コーン
9/1 (水)	ごはん 牛乳 わかめスープ 春雨ソテー もやしサラダ	869kcal	46.6g	牛乳 わかめ 豚肉	米 春雨 油 砂糖 いりごま	インゲン 玉ねぎ きゃべつ しいたけ もやし 人参 かいわれ大根
2(木)	ごはん 牛乳 玉ねぎの味噌汁 カンパチのごま酢和え 人参ときくらげのサラダ	869kcal	49.8g	牛乳 わかめ みそ カンパチ	米 薄力粉 かつくり 粉 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ しめじ 大根 人参 きくらげ かいわれ大根
3(金)	ごはん 牛乳 チンゲンサイスープ 油揚げと玉ねぎの炒め きゃべつと卵のサラダ	869kcal	34.2g	牛乳 わかめ 油揚げ 卵	米 砂糖 油 いりごま	インゲン チンゲンサイ 玉ねぎ しめじ もやし しいたけ きゃべつ
6(月)	麦ごはん 牛乳 えのきの味噌汁 冬瓜の煮物 大根とオクラのサラダ	869kcal	43.6g	牛乳 わかめ みそ 豚肉 厚揚げ 油揚げ	米 麦 油 砂糖 いりごま	えのきたけ 人参 冬瓜 きぬさや しいたけ 大根 きゃべつ オクラ
7(火)	サフランライス 牛乳 コンソメスープ 豆腐ハンバーグ コーンサラダ	866kcal	43.0g	牛乳 鶏ミンチ 豆腐 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 コーン かいわれ大根
8(水)	ごはん 牛乳 玉ねぎとしめじのスープ カンパチの中華和え 海藻サラダ	865kcal	44.0g	牛乳 カンパチ 海藻サラダ	米 薄力粉 かつくり粉 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ しめじ チンゲンサイ もやし かいわれ大根 ごぼう
9(木)	麦ごはん 牛乳 根菜味噌汁 揚げだし豆腐 きゃべつの酢の物	862kcal	32.5g	牛乳 みそ 豆腐	米 麦 かつくり粉 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 きくらげ かいわれ大根
10(金)	ビーンズカレー 牛乳 ちくわサラダ りんご	865kcal	34.3g	牛乳 豚肉 大豆 ちくわ	米 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ かぼちゃ なす 人参 きゃべつ 大根 コーン りんご