



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(金)	麦ごはん 牛乳 わかめの味噌汁 豚のおかか炒め ひじきサラダ	868kcal	37.8g	牛乳 わかめ 味噌 豚肉 ひじき	米 麦 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	インゲン 大根 ごぼう きゃべつ もやし しめじ コーン えのきたけ
4(月)	ごはん 牛乳 五目スープ きびなごの南蛮漬け きゃべつとわかめのサラダ パナナ	865kcal	45.8g	牛乳 きびなご わかめ	米 薄力粉 かたくり粉 砂糖 油 いりごま	大根 しめじ 人参 えのきたけ 玉ねぎ チンゲンサイ もやし きゃべつ ピーマン 赤パプリカ オクラ きくらげ パナナ
5(火)	インゲンとコーンのまぜごはん 牛乳 厚揚げの味噌汁 きゃべつ春巻き ごまだれサラダ	869kcal	31.5g	牛乳 厚揚げ 味噌 鶏ミンチ	米 砂糖 油 春巻きの皮 いりごま	インゲン コーン 大根 チンゲンサイ 人参 きゃべつ なら もやし ミニトマト ブロッコリー ごぼう
6(水)	麦ごはん 牛乳 コンソメスープ 豚とじゃがいものトマト和え 大根とコーンのサラダ	861kcal	37.0g	牛乳 豚肉	米 麦 かたくり粉 薄力粉 油 砂糖 じゃがいも いりごま	玉ねぎ しめじ チンゲンサイ トマト 大根 きゃべつ コーン
7(木)	ひじきごはん 牛乳 きぬさやスープ 星のコロッケ わかめサラダ すいか	861kcal	28.5g	牛乳 油揚げ ひじき コロッケ わかめ	米 油 砂糖 いりごま	きぬさや インゲン 人参 しめじ ごぼう 枝豆 大根 きくらげ もやし きゃべつ すいか
8(金)	ごはん 牛乳 えのきの味噌汁 豚と冬瓜の煮物 大根と油揚げのサラダ	862kcal	41.7g	牛乳 わかめ 味噌 豚肉 厚揚げ 油揚げ	米 砂糖 油 いりごま	インゲン えのきたけ 人参 冬瓜 しいたけ 大根 きゃべつ オクラ
11(月)	食パン りんごジャム 牛乳 かぼちゃシチュー きゅうりとトマトのサラダ	865kcal	34.6g	牛乳 鶏肉	食パン 油 砂糖 マーガリン 薄力粉 いりごま	りんごジャム 玉ねぎ 人参 しめじ コーン かぼちゃ 大根 ブロッコリー きゅうり ミニトマト
12(火)	麦ごはん 牛乳 冬瓜スープ 麻婆なす きゃべつときくらげのサラダ プレーンケーキ	867kcal	25.4g	牛乳 鶏ミンチ 卵	米 麦 砂糖 油 いりごま 薄力粉 マーガリン	冬瓜 大根 チンゲンサイ なす 人参 なら しいたけ きゅうり もやし きゃべつ きくらげ
13(水)	ごはん 牛乳 玉ねぎとチンゲンサイのスープ 豚肉と厚揚げの炒め もやしサラダ	862kcal	38.1g	牛乳 豚肉 厚揚げ	米 油 薄力粉 かたくり粉 砂糖 いりごま	玉ねぎ チンゲンサイ もやし きゃべつ しめじ コーン
14(木)	ペンのトマトソース 牛乳 きゃべつとしめじのスープ 卵サラダ	869kcal	34.1g	牛乳 鶏肉 卵	ペンネ マーガリン 薄力粉 油 マヨネーズ	玉ねぎ トマト マッシュルーム 枝豆 きゃべつ しめじ チンゲンサイ かぼちゃ きゅうり
15(金)	麦ごはん 牛乳 冬瓜の味噌汁 ゴーヤチャンプルー オクラサラダ	863kcal	46.6g	牛乳 わかめ 味噌 豆腐 卵 豚肉 油揚げ	米 麦 油 砂糖 いりごま	冬瓜 しめじ ゴーヤ 人参 もやし オクラ 玉ねぎ きゃべつ
19(火)	夏野菜カレー 牛乳 トマトサラダ すいか	865kcal	31.7g	牛乳 豚肉	米 油 砂糖 いりごま	かぼちゃ なす 玉ねぎ 人参 ピーマン ミニトマト きゃべつ きゅうり 大根 コーン すいか