

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(月)	夏野菜カレー 牛乳 トマトときゅうりのサラダ すいか	860kcal	34.9g	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 すいか ミニトマト きゃべつ きゅうり コーン
27(火)	ごはん 牛乳 卵とにらのスープ 五目ソテー 人参サラダ	863kcal	41.3g	牛乳 豚肉	米 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	糸こんにやく 玉ねぎ しめじ きゃべつ ごぼう 人参 にら インゲン もやし ブロッコリー
28(水)	ごはん 牛乳 えのきの味噌汁 豚と冬瓜の煮物 もやしとコーンのサラダ	862kcal	47.1g	牛乳 わかめ こんぶ かつお節 みそ 豚肉 厚揚げ	米 油 砂糖 いりごま	インゲン えのきたけ 大根 人参 冬瓜 ごぼう 椎茸 きゃべつ きゅうり もやし コーン
29(木)	オニオンライス 牛乳 チンゲンサイスープ ポークケチャップソテー もやしサラダ	864kcal	42.3g	牛乳 豚肉	米 油 じゃがいも 砂糖 いりごま	インゲン 玉ねぎ 人参 しめじ コーン チンゲンサイ きゃべつ ピーマン もやし きゅうり
30(金)	ごはん 牛乳 豆腐とチンゲンサイのスープ チヂミ きゃべつとわかめのサラダ	862kcal	32.7g	牛乳 豆腐 卵 わかめ	米 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 いりごま	えのきたけ 人参 チンゲンサイ にら 椎茸 玉ねぎ コーン きゃべつ もやし
9/2 (月)	ごはん 牛乳 大根の味噌汁 かぼちゃの煮物 きくらげサラダ	861kcal	40.6g	牛乳 わかめ こんぶ かつお節 みそ 鶏肉 厚揚げ	米 油 砂糖 いりごま	インゲン 大根 しめじ かぼちゃ 人参 椎茸 もやし きゃべつ コーン きくらげ
3(火)	コーンライス 牛乳 ガーリックスープ ミートローフ ごぼうサラダ	864kcal	36.0g	牛乳 豚ミンチ 鶏ミンチ 卵	米 パン粉 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	コーン しめじ 人参 チンゲンサイ 玉ねぎ ピーマン もやし きゃべつ ごぼう
4(水)	ごはん 牛乳 大根スープ 麻婆もやし 青菜和え	866kcal	45.5g	牛乳 豚ミンチ	米 砂糖 かたくり粉 油 いりごま	インゲン 大根 チンゲンサイ 人参 もやし にら 椎茸 きゃべつ ほうれん草 かいわれ大根
5(木)	かつおおかかごはん 牛乳 豆腐の味噌汁 タラのごま酢和え きんぴらごぼう	863kcal	43.7g	牛乳 かつお節 豆腐 わかめ こんぶ みそ まだら	米 砂糖 じゃがいも 油 いりごま	玉ねぎ 糸こんにやく 菜ねぎ 人参 ピーマン ごぼう
6(金)	枝豆ごはん 牛乳 洋風スープ チンゲンサイと卵のソテー コールスローサラダ	865kcal	41.9g	牛乳 卵 豚肉	米 じゃがいも 油 砂糖 いりごま マヨネーズ	枝豆 人参 大根 しめじ 玉ねぎ チンゲンサイ コーン もやし きゃべつ
9(月)	麦ごはん 牛乳 こんにやくスープ 回鍋肉 ごまだれサラダ	862kcal	46.9g	牛乳 豚肉	米 麦 砂糖 油 いりごま	こんにやく 大根 チンゲンサイ 人参 きゃべつ 玉ねぎ ピーマン もやし ブロッコリー コーン 赤パプリカ
10(火)	青菜まぜごはん 牛乳 けんちん汁 野菜炒め もやしとわかめのサラダ	862kcal	49.1g	牛乳 豆腐 油揚げ こんぶ かつお節 豚肉 わかめ	米 油 砂糖 いりごま	チンゲンサイ 人参 大根 こんにやく ごぼう きゃべつ しめじ もやし コーン かいわれ大根 玉ねぎ きゅうり
11(水)	豚とほうれん草のパスタ 牛乳 コーンポタージュ かぼちゃサラダ	861kcal	42.6g	牛乳 豚肉 卵	パスタ マーガリン 油 薄力粉 マヨネーズ	エリンギ 玉ねぎ えのきたけ コーン ほうれん草 椎茸 かぼちゃ ブロッコリー
12(木)	野菜たっぷり皿うどん 牛乳 わかめスープ マカロニサラダ	865kcal	40.6g	牛乳 豚肉 えび わかめ 卵	中華麺 砂糖 かたくり粉 油 マカロニ マヨネーズ	きゃべつ 人参 もやし 椎茸 玉ねぎ きゅうり