

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g		
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの	
25	金	ごはん	牛乳	車麩と夏野菜の揚げ煮 即席漬け もずくのみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 もずく 味噌 大豆	米 麩 かたくり粉 油 砂糖	しょうが なす かぼちゃ 枝豆 キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ	778	27.6	
28	月	ごはん	牛乳	セルフのチンジャオロースー井 とうもろこし レタスと卵のスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 卵	米 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	玉ねぎ たけのこ ピーマン パプリカ しょうが にんにく コーン にんじん トマト レタス	731	30.7	
29	火	ごはん	牛乳	白身魚と大豆のチリソース ほうれん草ともやしのごまサラダ 夕顔のスープ	牛乳 たら 大豆 豆腐 なたと	米 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 ごま	長ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ えのきたけ 夕顔 チンゲンサイ	769	27.0	
30	水	ごはん	牛乳	夏野菜カレー 寒天と海藻のサラダ アップルシャーベットの	牛乳 豚肉 寒天 海藻	米 油 カレールウ 砂糖	にんじん 玉ねぎ なす ピーマン かぼちゃ コーン しょうが にんにく トマト りんご キャベツ きゅうり	763	20.8	
31	木	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソース ピリ辛きゅうり じゃがいものみそ汁	牛乳 とり肉 豚肉 厚揚げ わかめ 味噌 大豆	米 パン粉 砂糖 ごま油 ラー油 じゃがいも	玉ねぎ だいこん キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ 長ねぎ	778	30.0	
1	金	ごはん	牛乳	鯖のみそだれかけ かおりあえ 具だくさん汁	牛乳 鯖 味噌 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん 長ねぎ	754	33.1	
4	月	ごはん	牛乳	豚肉のBBQソース炒め ごま風味あえ えのきのみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 大豆	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま ごま油	玉ねぎ ピーマン パプリカ にんにく にんじん ほうれん草 もやし だいこん えのきたけ 小松菜	769	31.0	
5	火	ソフトめん	牛乳	カレーミートソース わかめサラダ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	ソフトめん 油 カレールウ 米粉 砂糖 ぶどうゼリー	玉ねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく りんご きゅうり もやし コーン	926	32.4	
6	水	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ ひじきとツナの煮物 キャベツのかき玉汁	牛乳 豚肉 ひじき ツナ 卵	米 パン粉 油 砂糖 じゃがいも かたくり粉	かぼちゃ にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ キャベツ 絹さや	763	24.0	
7	木	ごはん	牛乳	野菜シュウマイ(2個) もやしの中華あえ 夏野菜のマーボー豆腐	牛乳 とり肉 豚肉 豆腐 味噌	米 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま 油 かたくり粉	コーン にんじん 玉ねぎ ほうれん草 もやし きゅうり きくらげ しいたけ トマト なす スズキニ パプリカ しょうが にんにく	777	29.9	
8	金	ごはん	牛乳	白身魚の薬味ソース 小松菜のさっぱりひたし じゃがいものみそ汁	牛乳 メルルーサ 油揚げ わかめ 味噌 大豆	米 かたくり粉 米油 三温糖 じゃがいも	長ねぎ しょうが にんにく 小松菜 もやし にんじん なめたけ だいこん 玉ねぎ	706	28.5	
11	月	ごはん	牛乳	ゴロゴロ野菜のハッシュドポーク コーンと枝豆のサラダ	牛乳 豚肉 大豆	米 じゃがいも 油 ハヤシルウ 砂糖	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ エリンギ しょうが にんにく トマト 枝豆 キャベツ きゅうり コーン	788	24.7	
12	火	中華めん	牛乳	わかめラーメン 豆入り大学いも 切干大根のナムル	牛乳 豚肉 なたと わかめ 大豆	中華めん さつまいも かたくり粉 油 砂糖 水あめ ごま ごま油	メンマ にんじん はくさい 長ねぎ コーン 切干大根 ほうれん草 もやし	828	31.3	
13	水	丸パン	牛乳	セルフバーガー(ハンバーグ) コールスローサラダ ポテトスープ	牛乳 とり肉 豚肉 ウインナー	パン パン粉 砂糖 油 じゃがいも	キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ はくさい チンゲンサイ	775	30.3	
14	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのから揚げ(2尾) たくあんサラダ なす入り豚汁	牛乳 めぎす 豚肉 豆腐 味噌 大豆	米 米粉 油 ごま じゃがいも	キャベツ もやし にんじん たくあん 玉ねぎ なす こんにゃく	721	28.2	
15	金	ごはん	牛乳	厚揚げの酢豚風炒め わかめをたっぷり食べチャイナ 卵スープ	牛乳 厚揚げ 豚肉 わかめ かまぼこ 卵	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油	にんじん 玉ねぎ たけのこ ピーマン キャベツ もやし きゅうり えのきたけ ほうれん草 長ねぎ	744	28.9	
19	火	ごはん	牛乳	肉団子の照り焼きソース(2個) 大根サラダ さつまいものみそ汁	牛乳 とり肉 豚肉 豆腐 味噌 大豆	米 油 さつまいも	玉ねぎ だいこん きゅうり にんじん コーン ごぼう こんにゃく 長ねぎ	748	22.6	
20	水	ごはん	牛乳	ししゃもフライ(2本) 五目きんぴら 厚揚げと小松菜のスープ	牛乳 ししゃも さつまいも 厚揚げ 豚肉	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖	れんこん ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ 小松菜	820	30.2	
21	木	ごはん	牛乳	いかのみそ焼き 青大豆と野菜の昆布あえ 豚じゃが南蛮煮	牛乳 いか 味噌 青大豆 塩昆布 豚肉	米 ごま じゃがいも 油 砂糖	しょうが にんにく 長ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ ごぼう こんにゃく さやいんげん	757	35.0	
22	金	ごはん	牛乳	きのかカレー こんにゃく入りサラダ レモンヨーグルト	牛乳 豚肉 海藻 ヨーグルト	米 じゃがいも 油 カレールウ 砂糖	玉ねぎ にんじん しめじ エリンギ しょうが にんにく りんご こんにゃく キャベツ きゅうり パプリカ	800	24.5	
25	月	ごはん	牛乳	【味めぐり～中国～】 セルフのデミカツ丼 浅漬け 豆腐のすまし汁	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ	米 パン粉 油 砂糖	玉ねぎ にんじん トマト グリーンピース キャベツ きゅうり たけのこ えのきたけ 長ねぎ ほうれん草	738	28.3	
26	火	ごはん	牛乳	厚揚げのカレーそぼろあんかけ(2個) キャベツのごまネーズあえ 大根のみそ汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 油揚げ 味噌 大豆	米 油 砂糖 かたくり粉 ノンエッグマヨネーズ ごま	長ねぎ キャベツ にんじん ほうれん草 しめじ コーン だいこん 玉ねぎ 小松菜	765	25.8	
27	水	米粉コッペパン りんごジャム	牛乳	オムレツケチャップソース グリーンナッツサラダ 米粉de白いんげん豆のチャウダー	牛乳 卵 ベーコン 豆乳	米粉パン りんごジャム 油 砂糖 アーモンド じゃがいも 白いんげん 米粉	ブロッコリー きゅうり キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ コーン	891	35.2	
28	木	新人大会								
29	金	ごはん	牛乳	【十五夜献立】 鮭の塩麴焼き 磯あえ お月見だんご汁 お月見ゼリー	牛乳 さけ のり 油揚げ	米 ごま さといも 白玉 油 ゼリー	もやし ほうれん草 コーン にんじん はくさい 長ねぎ	757	31.8	