

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	
24	木	麦ごはん	牛乳	トマトたっぷりハヤシライス フルーツフレンチサラダ	牛乳 豚肉 大豆	米 大麦 米油 じゃがいも 砂糖 ハヤシルウ 米粉	しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ きゅうり パイン缶	778	26.2	
25	金	ごはん	牛乳	ぎょうざ 昆布和え うずら卵入り五目マーボー	牛乳 豚肉 鶏肉 昆布 大豆 厚揚げ うずら卵 みそ	米 ラード 小麦粉 大豆油 とうもろこしでん粉 米油 じゃがいも 砂糖 でんぷん ごま油	キャベツ しょうが にら にんじん もやし ほうれん草 にんにく 玉ねぎ 干しいたけ メンマ	838	31.2	
28	月	麦ごはん	牛乳	【野菜の日献立】 セルフのなすとピーマンの肉みそ丼 青のりチーズポテト トマトとにらのたまごスープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 青のり 豆乳シュレッド ベーコン 卵	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが なす 玉ねぎ ピーマン コーン トマト にら	817	31.7	
29	火	ごはん	牛乳	笹かまのコーンマヨ焼き のり酢和え じゃがいものそぼろ煮	牛乳 笹かまぼこ のり 豚肉 大豆 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	クリームコーン にんじん キャベツ ほうれん草 玉ねぎ しらたき さやいんげん	809	30.8	
30	水	ごはん	牛乳	鯖のソース焼き 茎わかめのごまきんぴら 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 さば みそ さつま揚げ 茎わかめ 豆腐 大豆	米 砂糖 じゃがいも 米油 ごま	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく 玉ねぎ もやし えのきたけ 小松菜	792	32.9	
31	木	ごはん	牛乳	厚揚げのチリソースかけ もやしとキャベツのオイスターソース 炒め なめこのみそ汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ 豆 腐	米 でんぷん ごま油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん キャベツ しらたき もやし 玉ねぎ なめこ ほうれん草	764	26.7	
1	金	ごはん	牛乳	【防災の日献立】 車麩の揚げ煮 切り干し大根のごまじょうゆ和え 豚肉と高野豆腐のたまごとし煮	牛乳 豚肉 高野豆腐 卵	米 ふ 米粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	切干大根 にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ ごぼう 干しいたけ さやいんげん	830	29.0	
5	火	ごはん	牛乳	豚肉のスタミナ炒め ローストおさつ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 みそ なたと 豆腐	米 米油 砂糖 でんぷん 冷凍 さつまいもスティック ワンタン ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし にんじん にら メンマ コーン 長ねぎ	822	28.0	
6	水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすの米粉揚げピリ辛ソース なますかぼちゃのごま炒め 夏のっぺい汁	牛乳 めぎす さつま揚げ 油揚げ ちくわ 厚揚げ	米 米粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも でんぷん	そうめんかぼちゃ しらたき ピーマン にんじん とうがん 干しいたけ こんにゃく 枝豆	817	31.1	
7	木	ソフト麺	牛乳	ナスとトマトのミートソース 塩こうじドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 大豆	ソフトめん 米油 砂糖 米粉 ハヤシルウ 米粉 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ なす トマト キャベツ ブロッコリー コーン バジル	842	33.8	
8	金	麦ごはん	牛乳	セルフのツナたまそぼろ丼 ゆかり和え 夏野菜みそ汁	牛乳 ツナ 大豆 卵 油揚げ みそ	米 大麦 米油 でんぷん 砂糖 じゃがいも	にんじん さやいんげん もやし キャベツ ゆかり粉 玉ねぎ かぼちゃ なす	781	28.8	
11	月	麦ごはん	牛乳	ダブルポテトカレー かみかみサラダ	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ 青大豆	米 大麦 米油 じゃがいも さつまいも カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ サラダこんにゃく キャベツ	807	25.5	
12	火	ごはん	牛乳	【敬老の日 こまごわやさしい献立】 鮭の塩こうじ焼き 青大豆とわかめの和え物 さつまいものごま豚汁	牛乳 鮭 青大豆 わかめ 豚肉 みそ	米 さつまいも ごま	しょうが にんにく にんじん もやし ほうれん草 大根 しめじ 長ねぎ	768	34.3	
13	水	こめ粉パン	牛乳	いちごジャム ポテトミートグラタン 豆乳シュレッド うずら豆 ビーンズサラダ 野菜スープ	牛乳 豚肉 大豆 豆乳 豆乳シュレッド うずら豆 青大豆 金時豆 ベーコン	こめ粉パン いちごジャム 砂糖 米油 じゃがいも	いちご 玉ねぎ にんにく トマト キャベツ にんじん もやし しめじ パセリ	795	33.5	
14	木	ゆで中華麺	牛乳	わかめしょうゆラーメン 切り干し大根の中華サラダ アップルモッチー	牛乳 豚肉 なたと わかめ 豆乳	中華麺 砂糖 米油 ごま油 米粉	メンマ しょうが にんじん もやし コーン 長ねぎ 切干大根 キャベツ きゅうり りんご	792	30.6	
15	金	ごはん	牛乳	コーン焼売 中華和え ツナと厚揚げのカレースープ	牛乳 大豆 たら 豆腐 厚揚げ ツナ	米 でんぷん パン粉 ラード 砂糖 小麦粉 ごま油 じゃがいも カレールウ	とうもろこし 玉ねぎ もやし にんじん キャベツ ほうれん草 長ねぎ	778	26.8	
19	火	ごはん	牛乳	太巻きたまご かぼちゃと玉ねぎの肉みそがらめ キャベツのみそ汁	牛乳 卵 豚肉 みそ 青大豆 厚揚げ	米 砂糖 小麦でん粉 大豆油 米油 でんぷん	かぼちゃ しょうが 玉ねぎ にんじん えのきたけ キャベツ 小松菜	788	30.1	
20	水	クワアージュシー	牛乳	【食育の日：沖縄県】 いわしのかりかりフライ たまご入りタマナーチャンプルー もずくのみそ汁	豚肉 昆布 牛乳 まいわし ツナ 厚揚げ 卵 かつお節 もずく 油揚げ みそ	米 米油 砂糖 じゃがいも こめ パン粉 なたね油 でんぷん	干しいたけ にんじん しょうが キャベツ 大根 玉ねぎ ほうれん草	766	33.4	
21	木	ごはん	牛乳	わかめふりかけ オムレツ ひじきサラダ 豆乳ポタージュ	わかめ ちりめんじゃこ かつお 牛乳 卵 ひじき ベーコン 白いんげん豆 豆乳	米 砂糖 ごま 大豆油 米油 じゃがいも 米粉	しそ キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん パセリ	764	25.2	
22	金	ごはん	牛乳	笹かまのカレーマヨ焼き 枝豆ともやしのサラダ 塩こうじ豚汁	牛乳 笹かまぼこ 豚肉 厚揚げ みそ	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま油 じゃがいも	もやし 枝豆 キャベツ にんじん 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	800	32.6	
25	月	麦ごはん	牛乳	セルフのホイコーロー丼 ローストポテトビーンズ もやしのスープ	牛乳 豚肉 みそ 炒り大豆 なたと 厚揚げ	米 大麦 ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油	長ねぎ キャベツ ピーマン にんにく にんじん えのきたけ もやし 小松菜	793	33.5	
26	火	ごはん	牛乳	厚揚げのピザ焼き 切干大根の炒り煮 めぎすのつみれ汁	牛乳 厚揚げ 豆乳シュレッド 油揚げ めぎす みそ	米 米油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 切干大根 にんじん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん キャベツ ごぼう 長ねぎ	805	29.9	
27	水	丸パン	牛乳	セルフメンチカツバーガー ドレッシングサラダ ふわふわたまごスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン 卵	コッペパン ラード でんぷん 米油 マカロニ 砂糖 じゃがいも 米パン粉	キャベツ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー えのきたけ コーン 小松菜	790	32.6	
28	木	<b>新人各種大会(お弁当)</b>								
29	金	ごはん	牛乳	【十五夜献立】 うさぎハンバーグ にんじんのツナ炒め お月見汁	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ かまぼこ 豆腐	米 ラード 砂糖 米油 白玉もち	玉ねぎ しょうが にんじん もやし ピーマン こんにゃく ほうれん草 長ねぎ	812	28.5	