

| 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 | セルフのツナと枝豆のそぼろ丼 ガーリックポテト もずくとオクラのスープ | 牛乳 卵 ツナ 大豆 もずく 豆腐 | 米 米油 でんぱん 砂糖 じゃがいも | にんじん しょうが 枝豆 にんにく 玉ねぎ オクラ | 825 | 28.5 |
| 28 | 月 | ごはん | 牛乳 | ポーク焼売 春雨サラダ ゆうがおの五目中華うま煮 | 牛乳 鶏肉 豚肉 なたと 厚揚げ うずら卵 | 米 パン粉 砂糖 でんぱん 春雨 ごま油 ごま 米油 | 玉ねぎ もやし にんじん きゅうり しょうが にんにく 干しいたけ メンマ ゆうがお さやいんげん | 837 | 31.4 |
| 29 | 火 | ごはん | 牛乳 | 笹かまのコーンマヨ焼き 切り干し大根のソース炒め つみれとモロヘイヤのスープ | 牛乳 笹かまぼこ ハム めぎす | 米 マヨネーズ 米油 春雨 | コーン 切干大根 にんじん ピーマン キャベツ 玉ねぎ えのきたけ モロヘイヤ | 756 | 30.0 |
| 30 | 水 | わかめごはん | 牛乳 | 白身魚のカレーマリネ アーモンドおひたし かぼちゃのみそ汁 | わかめ 牛乳 ホキ 油揚げ 豆腐 大豆 みそ | 米 ごま 米油 砂糖 アーモンド | 玉ねぎ 赤ピーマン 小松菜 もやし にんじん かぼちゃ | 792 | 33.3 |
| 31 | 木 | 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 チーズ 卵 | 米 大麦 米油 砂糖 でんぱん 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 | 821 | 33.5 |
| 1 | 金 | カレー むぎごはん | 牛乳 | なつやすまいカレー こんにゃくとかいそうのサラダ | 牛乳 豚肉 茎わかめ | 米 大麦 米油 じゃがいも カレールー ごま | にんにく 玉ねぎ トマト かぼちゃ なす サラダこんにゃく キャベツ コーン | 794 | 24.4 |
| 5 | 火 | ごはん | 牛乳 | セルフのビビンバ 中華風コーン卵スープ | 牛乳 豚肉 大豆 豆腐 わかめ 卵 | 米 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも でんぱん | にんにく しらたき 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし コーン 玉ねぎ しめじ | 850 | 34.0 |
| 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 なますかぼちゃのいため煮 夏のっぺい汁 | 牛乳 めぎす さつま揚げ 油揚げ ちくわ | 米 米粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも ふ でんぱん | なますかぼちゃ しらたき ピーマン にんじん ゆうがお 枝豆 | 808 | 30.2 |
| 7 | 木 | ごはん | 牛乳 | 厚揚げとキャベツのオイスターソース炒め かぼちゃのチーズ焼き もやしスープ | 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ チーズ なたと | 米 ごま油 砂糖 でんぱん 米油 | しょうが にんじん キャベツ ピーマン かぼちゃ もやし えのきたけ メンマ 小松菜 | 800 | 30.9 |
| 8 | 金 | 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 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 | 845 | 34.2 |
| 11 | 月 | ごはん | 牛乳 | ちくわの青のり焼き ごま酢和え ツナとじゃがいもの煮物 | 牛乳 ちくわ 青のり ツナ 厚揚げ | 米 マヨネーズ ごま 砂糖 米油 じゃがいも | コーン もやし にんじん 小松菜 玉ねぎ しらたき さやいんげん | 848 | 29.3 |
| 12 | 火 | 梅じゃこ ごはん | 牛乳 | たまご焼き 五目きんぴら 豆腐と小松菜のみそ汁 | ちりめんじゃこ 牛乳 卵 さつま揚げ 茎わかめ 豆腐 大豆 みそ | 米 ごま 砂糖 じゃがいも 米油 ごま油 | 梅干し にんじん ごぼう こんにゃく 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 | 755 | 28.7 |
| 13 | 水 | まるパン | 牛乳 | セルフメンチカツバーガー スパゲティーサラダ トマトのやさいスープ | 牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン | コッパパン ラード でんぱん 米油 スパゲティ 砂糖 オリーブ油 | キャベツ 玉ねぎ にんじん きゅうり コーン にんにく かぼちゃ なす トマト | 867 | 32.3 |
| 14 | 木 | ごはん | 牛乳 | 鮭の塩こうじ焼き なますかぼちゃのあえもの さつまいもとん汁 | 牛乳 鮭 わかめ 豚肉 豆腐 みそ 大豆 | 米 米油 砂糖 ごま さつまいも | しょうが にんにく なますかぼちゃ きゅうり にんじん 大根 しめじ 長ねぎ | 775 | 34.0 |
| 15 | 金 | 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 手作りりんごの米粉蒸しパン | 牛乳 豚肉 なたと わかめ | 中華麺 米油 ごま油 砂糖 米粉 | しょうが メンマ 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 | 819 | 30.7 |
| 19 | 火 | クファ ジュシー | 牛乳 | 【食育の日:沖縄県】 いわしのかりかりフライ タマナーチャンプルー もずくのみそ汁 | 豚肉 昆布 牛乳 いわし ツナ 厚揚げ 卵 かつお節 もずく みそ | 米 米油 砂糖 じゃがいも パン粉 なたね油 でんぱん ふ | 干しいたけ にんじん しょうが キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 | 817 | 34.7 |
| 20 | 水 | ごはん | 牛乳 | たらと大豆のチリソース しらたきつるつる炒め わかめスープ | 牛乳 大豆 ちくわ 豆腐 わかめ | 米 でんぱん 米粉 砂糖 コーンフラワー 米油 | しょうが にんにく 玉ねぎ コーン もやし しらたき ピーマン にんじん えのきたけ メンマ | 798 | 28.0 |
| 21 | 木 | 麦ごはん | 牛乳 | ハヤシライス かみかみサラダ ヨーグルト(ぶどう味) | 牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ 青大豆 | 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 こんにゃく キャベツ | 859 | 29.4 |
| 22 | 金 | 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 でんぱん さつまいも 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 長ねぎ | 814 | 27.8 |
| 25 | 月 | トマトコーン ライス | 牛乳 | ミートボール わかめサラダ かぼちゃミルクスープ | ウインナー 牛乳 ぶたにく ベーコン 白いんげん豆 わかめ | 米 米油 砂糖 ごま でんぱん ごま油 米粉 | トマト 玉ねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり かぼちゃ | 796 | 27.9 |
| 26 | 火 | ごはん | 牛乳 | がんもどきの含め煮 マカロニとキャベツのサラダ 鮭ボールのみそ汁 | 牛乳 がんもどき 鮭 豆腐 みそ 大豆 | 米 砂糖 マカロニ マヨネーズ | キャベツ にんじん きゅうり ごぼう 玉ねぎ しめじ にら | 867 | 31.9 |
| 27 | 水 | こめ粉パン | 牛乳 | ブルーベリージャム ポテトミートグラタン ブロッコリーサラダ コンソメスープ | 牛乳 豚肉 大豆 チーズ ベーコン | こめ粉パン 砂糖 米油 じゃがいも | ブルーベリー・生 玉ねぎ トマト コーン ブロッコリー にんじん キャベツ えのきたけ パセリ | 785 | 33.7 |
| 28 | 木 | ごはん | 牛乳 | 中華丼 小魚とさつまいものアーモンドがらめ | 牛乳 豚肉 なたと うずら卵 大豆 片口いわし | 米 米油 でんぱん ごま油 さつまいも アーモンド 砂糖 | にんじん 玉ねぎ メンマ しいたけ キャベツ 小松菜 しょうが にんにく | 842 | 29.3 |
| 29 | 金 | ごはん | 牛乳 | 【十五夜献立】 お絵かき 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 | 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 | 792 | 26.5 |

一食平均エネルギー：815 kcal

たんぱく質：30.6 g

脂質：21.7 g

食塩：2.4 g

★献立は、食材の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

★今月の吉川野菜は、越の丸なす、オクラ、じゃがいも、ゆうがお、かぼちゃ、なますかぼちゃ、赤ピーマン、にんにくです。