



いただきます



日付	献立名	おもなざいりょう						エネルギー	
		血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		たんぱく質	
		(赤)		(緑)		(黄)		カルシウム	
1 (水)	麦ごはん 牛乳 マーボーなす れんこん焼き餃子	牛肉 大豆	豚肉 牛乳	にんにく なす にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり しょうが しめじ れんこん	たまねぎ にら もやし	米 サラダ油 でんぶん 小麦	麦 さとう ごま油 パン粉	719 32.8 294
2 (木)	あぶたま丼 牛乳 海藻の和え物 アップルシャーベット	ちくわ ちりめん 油揚げ	たまご 牛乳	にんじん 干しいたけ キャベツ にんじん	たまねぎ ねぎ きゅうり りんご		米 麦 さとう ごま でんぶん	708 36.7 309	
3 (金)	麦ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 きんぴら 油揚げの味噌汁	いわし 油揚げ 麦みそ	ちくわ わかめ 牛乳	しょうが にんじん たまねぎ	ごぼう さやいんげん ねぎ		米 さとう ごま油	麦 こんにやく じゃがいも	770 37.1 344
6 (月)	三色ピラフ 牛乳 牛肉のトマト煮込み フルーツあえ		牛肉 牛乳	たまねぎ トマト にんにく にんじん	しめじ みかん パイン 黄桃	グリーンピース マッシュルーム フロッコリー とうもろこし	米 サラダ油	バター さとう じゃがいも	788 36.4 281
7 (火)	麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 はりはり漬け	鶏肉 こんぶ 牛乳	厚揚げ ちりめん	たまねぎ いんげん こまつな	にんじん 切り干し大根 しょうが		米 サラダ油 でん粉 ごま	麦 じゃがいも さとう	706 34.5 412
8 (水)	枝豆ごはん 牛乳 鶏肉と高野豆腐の含め煮 小松菜ときのこのおひたし	えだまめ 高野豆腐 牛乳	鶏肉 ちりめん	たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし	にんじん いんげん こまつな えのき		米 サラダ油 こんにやく	麦 じゃがいも さとう	713 33.6 366
9 (木)	麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじきの和え物 なすのみそ汁	さば 大豆 油揚げ 牛乳	ひじき 豆腐 麦みそ	にんじん たまねぎ ねぎ	こまつな なす		米 ごま	麦 さとう	737 37.0 400
10 (金)	ウインナーサンド 牛乳 ミネストローネ キウイ	ウインナー 牛乳	ベーコン	キャベツ にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ セロリ キウイ		米粉パン じゃがいも	サラダ油 マカロニ	762 34.2 318
13 (月)	ソフト麺の豆乳ソースかけ 牛乳 フレンチサラダ	鶏肉 豆乳 牛乳	ベーコン	にんにく にんじん しめじ キャベツ	きゅうり たまねぎ マッシュルーム フロッコリー コーン		ソフト麺 米粉	サラダ油 砂糖	756 39.5 301
14 (火)	麦ごはん 牛乳 いろどり きゅうりとたこの酢の物 のりの佃煮	鶏肉 こんぶ のり 牛乳	ちくわ たこ わかめ	にんじん れんこん きゅうり	ごぼう いんげん もやし		米 サラダ油 さとう	麦 こんにやく	762 34.2 318
15 (水)	麦ごはん 牛乳 ままかりの甘酢からめ ごま和え 夏けんちん	ままかり 牛乳	豆腐	もやし にんじん なす ねぎ	チンゲンサイ たまねぎ かぼちゃ		米 砂糖 こんにやく ごま	麦 ごま油 サラダ油	764 38.7 324
16 (木)	麦ごはん 牛乳 豆腐とえびのうま煮 ピリ辛和え	豚肉 えび 牛乳	豆腐 ツナ	たまねぎ 干しいたけ 千切り大根	にんじん さやいんげん きゅうり		米 サラダ油 でん粉	麦 砂糖 ごま油	714 37.7 396
17 (金)	米粉パン 牛乳 ペンネのトマトソース コーンのサラダ 白桃ジャム	豚肉 牛乳	牛乳	にんにく にんじん グリーンピース キャベツ	もも たまねぎ セロリ トマト とうもろこし		米粉パン 砂糖 白桃ジャム	マカロニ サラダ油	707 36.8 316
21 (火)	カレーライス 牛乳 サラダ プリン	牛肉 ちりめん	牛乳	にんにく たまねぎ グリーンピース きゅうり	しょうが にんじん キャベツ		米 サラダ油 さとう	麦 じゃがいも プリン	751 34.4 366
22 (水)	麦ごはん 牛乳 さわらのみそかけ 千草和え かぼちゃの味噌汁	さわら 油揚げ 牛乳	赤みそ 麦みそ	しょうが キャベツ とうもろこし かぼちゃ	しめじ ねぎ にんじん 緑豆もやし こまつな たまねぎ		米 さとう	麦	740 27.1 344
23 (木)	麦ごはん 牛乳 回鍋肉 ナムル シークワーサーゼリー	豚肉 牛乳	赤みそ	しょうが キャベツ にんじん ねぎ	もやし ピーマン たまねぎ きゅうり	にんにく シークワーサー	米 ごま油 ゼリー	麦 さとう	710 22.2 280
24 (金)	黒糖パン 牛乳 鶏肉とじゃがいもの甘辛 コールスローサラダ コンソメスープ	鶏肉 牛乳	ベーコン	にんじん はくさい キャベツ とうもろこし	たまねぎ パセリ きゅうり		黒糖パン じゃがいも さとう	でん粉 サラダ油	700 25.5 324
27 (月)	かやくうどん 牛乳 キャベツとたくあんのとえ物 冷凍みかん	鶏肉 かまぼこ 牛乳	油揚げ わかめ	にんじん 干しいたけ こまつな たくあん	たまねぎ キャベツ ねぎ みかん		うどん	すりごま	756 25.4 365
28 (火)	麦ごはん 牛乳 八宝菜 中華サラダ	豚肉 いか ハム	むきえび うずら卵 牛乳	もやし たけのこ きくらげ にんじん	たまねぎ チンゲンサイ はくさい しょうが きゅうり		米 サラダ油 でん粉	麦 ごま油 さとう	689 38.2 324
29 (水)	ピピンバ 牛乳 春雨スープ	牛肉 卵 牛乳	赤みそ 鶏肉	チンゲン菜 はくさい たまねぎ たけのこ	こまつな にんじん もやし ねぎ きくらげ		米 さとう ごま油	麦 春雨	782 35.1 343
30 (木)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の梅みそ焼き 白菜の昆布和え すまし汁	鶏肉 刻みこんぶ 豆腐 牛乳	赤みそ ちりめん かまぼこ	青じそ はくさい たまねぎ みつば	こまつな にんじん えのき うめ		米 さとう	麦	682 35.1 343