



献立名		主な材料					エネルギー たんぱく質 カルシウム		
		主に体をつくる		主に体の調子を整える		主に力や熱になる			
		(赤)	(緑)	(黄)					
8	月	麦ごはん 牛乳 筑前煮 くるみ和え	牛乳 鶏肉	ごぼう にんじん れんこん チンゲン菜	さやいんげん こまつな キャベツ 昆布	米 サラダ油 砂糖 くるみ	麦 さといも こんにゃく	653 21.2 321	
9	火	麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 小松菜の和え物	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん もやし	さやいんげん こまつな	米 でん粉 サラダ油 砂糖	麦 すりごま じゃがいも	663 21.2 321	
10	水	麦ごはん 牛乳 厚揚げと野菜の炒め煮 からし和え	牛乳 豚肉 厚揚げ 赤みそ	ちくわ にんにく もやし しょうが キャベツ ねぎ	チンゲン菜 にんじん	米 サラダ油 でん粉 すりごま	麦 砂糖 ごま油	663 21.2 321	
11	木	麦ごはん 牛乳 わかさぎの天ぷら 千草和え さつま汁	牛乳 鶏肉	わかさぎ みそ	もやし ほうれんそう だいこん ねぎ	にんじん とうもろこし ごぼう	米 さつまいも 砂糖	麦 こんにゃく	730 18.6 348
12	金	米粉パン 牛乳 チキンピーズ にんじんサラダ いちごジャム	牛乳 ベーコン ツナ 鶏肉	大豆	にんじん グリーンピース きゅうり	たまねぎ だいこん	米粉パン サラダ油 じゃがいも ジャム	砂糖	772 28.4 334
15	月	三色ピラフ 牛乳 ブロッコリーのサラダ オニオンスープ お祝いデザート	牛乳 ベーコン		グリーンピース にんじん とうもろこし ブロッコリー	きゅうり たまねぎ パセリ キャベツ	レモン 米 サラダ油 砂糖 デザート		759 24.7 298
16	火	麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮 きんぴら 赤だし	牛乳 いわし ちくわ 油揚げ	みそ 豆腐	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ うめ	米 砂糖 ごま	麦 こんにゃく サラダ油	776 23.1 360
17	水	わかめうどん 牛乳 ほうれん草の和え物 美生柑	牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ		にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし	ほうれん草 キャベツ ねぎ 美生柑	うどん 砂糖		756 23.4 350
18	木	カレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 牛肉 わかめ 粉チーズ	ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	もやし きゅうり グリーンピース	米 サラダ油 すりごま	麦 じゃがいも 砂糖	756 24.4 361
19	金	米粉パン 牛乳 鮭のチーズフライ キャベツとみかんのサラダ ミネストローネ	牛乳 さけのチーズフライ ベーコン 粉チーズ		きゅうり みかん にんじん トマト	キャベツ にんにく たまねぎ セロリ	パセリ 米粉パン じゃがいも 砂糖	マカロニ サラダ油	753 27.4 322
22	月	麦ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き ポイルキャベツ 豆腐汁	牛乳 豆腐 かまぼこ	豚肉	キャベツ たまねぎ ねぎ	にんじん しめじ	米 砂糖	麦	731 27.4 320
23	火	麦ごはん 牛乳 親子煮 はりはり漬け ひじきの佃煮	牛乳 高野豆腐 鶏肉 卵	ちりめん ひじき 細切り昆布	たまねぎ にんじん 干しいたけ	さやいんげん 切り干し大根 しょうが	米 砂糖 すりごま じゃがいも	麦 サラダ油	731 23.3 361
24	水	五目ラーメン 牛乳 きくらげの和え物 マーラーカオ	牛乳 豚肉		人参 にんにく 玉ねぎ ヤングコーン キャベツ	ねぎ もやし きゅうり きくらげ チンゲンサイ	中華麺 ごま油 砂糖 マーラーカオ	揚げ油	781 25.3 321
25	木	麦ごはん 牛乳 若竹煮 おかか和え 菜の花ふりかけ	牛乳 豆腐 鶏肉 わかめ	油揚げ 糸かつお	さやえんどう キャベツ にんじん たけのこ	小松菜	米 ごま 砂糖	麦 じゃがいも	708 26.5 453
26	金	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ナムル	牛乳 豚肉 赤みそ	豆腐	にんにく にんじん たけのこ チンゲンサイ	しょうが たまねぎ 干しいたけ ねぎ もやし	白ねぎ 米 サラダ油 でん粉 すりごま	麦 砂糖 ごま油	758 29.5 543

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。