

日	主食	牛乳	おかず	一口メモ	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	ごはん お茶ふりかけ		新じゃが芋のそぼろ煮 小松菜の和え物	夏も近づく八十八 夜 新茶の季節で す	牛乳, 糸けずり節, 鶏肉, 生揚げ	米, 砂糖, 白いりごま じゃがいも, 油, でんぷん ごま油	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, しょうが グリーンピース, こまつな, キャベツ もやし, 粉茶	610 kcal 22.4 g 19.1 g 1.6 g
2 金	中華おこわ		中華卵スープ 揚げギョウザ	コロンコロンと 句でちまきを食 べます。ちまきでは ないですがおこわで す	牛乳, 豚肉, えび, 鶏肉 木綿豆腐, たまご, 赤みそ	米, もち米, ごま油, 砂糖 でんぷん, ぎょうざの皮 小麦粉, 油	干し椎茸, こまつな, 玉葱, にんじん チンゲンツアイ, キャベツ, 長ねぎ にんにく, しょうが	643 kcal 28.2 g 23.3 g 2.3 g
7 水	ねぎ塩豚丼		わかめのポン酢あえ 美生柑	お肉たっぷり疲 労回復	牛乳, 豚肉, わかめ	米, ごま油, 油, でんぷん 白いりごま, 砂糖	長ねぎ, にんにく, もやし, いら, 玉葱 にんじん, キャベツ, きゅうり だいこん, 美生柑	577 kcal 21.4 g 21.0 g 1.9 g
8 木	ツナマヨトースト		ポタージュ フレンチサラダ	なめらかなポタ ージュスープです	牛乳, ツナ, ピザチーズ ベーコン, 豆乳バター いんげんまめ, 調製豆乳	食パン, マヨネーズ じゃがいも, 油, 砂糖	コーン, にんじん, 玉葱, パセリ だいこん, パプリカ, きゅうり, もやし	668 kcal 27.4 g 34.8 g 3.1 g
9 金	ごはん		いわしの蒲焼き からし醤油和え 田舎汁	いわしはカルシウ ムたっぷり骨を 丈夫にしてくれま す	牛乳, いわし, 生揚げ, 赤みそ 白みそ, 削り節	米, でんぷん, 小麦粉, 油 砂糖, じゃがいも, こんにゃく	しょうが, こまつな, キャベツ, もやし にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	530 kcal 16.9 g 14.2 g 2.0 g
12 月	しょうゆラーメン		春巻き 牛乳かんてん	しょうゆラーメンと 春巻きで中華の献 立です	牛乳, 豚肉, わかめ, ツナ 粉寒天, 凍り豆腐	蒸し中華めん, 砂糖, ごま油 緑豆はるさめ, 油, でんぷん はるまきの皮, 小麦粉	メンマ, 長ねぎ, こまつな, しょうが キャベツ, もやし, たけのこ, 干し椎茸 みかん缶, もも缶	599 kcal 23.5 g 21.9 g 2.3 g
13 火	スティックパン		チリコンカン キャロットドレッシングサラダ パイ	細長いパンをチリ コンカンの豆料理 にひたして食べて みてね	牛乳, 大豆, 金時いんげんまめ 豚肉, 豆乳バター	ミルクパン, じゃがいも 砂糖, 油	トマト缶詰, 玉葱, にんにく, ピーマン キャベツ, きゅうり, こまつな コーン, にんじん, パインアップル	604 kcal 26.8 g 21.8 g 2.3 g
14 水	ごまごはん		さばのカレー風味竜田揚げ ゆかり和え みそ汁	さばをカレー風味 で揚げました	牛乳, さば, 油揚げ, わかめ 白みそ, 赤みそ	米, 白いりごま, でんぷん 小麦粉, 油, じゃがいも	しょうが, だいこん, きゅうり 玉葱, こまつな	638 kcal 26.9 g 25.9 g 2.0 g
15 木	えびクリームライス		ビーンズサラダ フルーツミックス	プリプリのエビを 使ったクリームライ スです	牛乳, 豆乳バター, むきえび 鶏肉, 調製豆乳, ひよこまめ	米, 油, 小麦粉, サラダ油, 砂糖	にんじん, 玉葱, マッシュルーム きゅうり, キャベツ, もやし パイン缶詰, みかん缶, もも缶 みかんジュース	638 kcal 22.6 g 18.8 g 1.9 g
16 金	ごはん		和風ハンバーグ 野菜ソテー みそ汁	手作りハンバー グを味わってくだ さい	牛乳, 鶏肉, 押し豆腐, わかめ 生揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, でんぷん, 白いりごま パン粉, 油, 砂糖, じゃがいも	玉葱, 長ねぎ, しょうが, もやし にんじん, ピーマン, えのきたけ こまつな	591 kcal 25.0 g 18.5 g 2.1 g
19 月	わかめごはん		肉じゃが イカ入り中華サラダ	かわいい形のイカ が入ったサラダで す	牛乳, わかめ, 豚小間 生揚げ, いか	米, 白いりごま, じゃがいも こんにゃく, 油, 砂糖 白すりごま, ごま油	玉葱, にんじん, 干し椎茸, もやし きゅうり, キャベツ	616 kcal 25.8 g 19.6 g 2.0 g
20 火	トマトソースパゲッティ		ハムサラダ 手作りクッキー	人気のクッキー🍪	牛乳, 豚小間, ツナ, 赤みそ ボンレスハム, 調製豆乳 豆乳バター	スパゲッティ, 油 砂糖, 小麦粉, ショートニング チョコチップ	玉葱, ぶなしめじ, エリンギ えのきたけ, にんにく, タカノツメ トマト缶, きゅうり, にんじん, もやし キャベツ	641 kcal 25.4 g 24.7 g 1.9 g
21 水	ごはん		魚の東煮 磯和え みそ汁	あずまには関東風 のしょうゆ味の料 理です	牛乳, にしん, 生揚げ, 焼きのり わかめ, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, 小麦粉, でんぷん, 油 砂糖, じゃがいも	しょうが, もやし, こまつな, にんじん ほんしめじ, 玉葱	634 kcal 26.5 g 23.2 g 2.1 g
22 木	チリビーンズドック		コロコロサラダ 麦っこスープ	コロコロとした形 に切りそろえたサ ラダです	牛乳, 豚肉, 大豆 ピザチーズ, 鶏肉	コッペパン, 油, 砂糖, 小麦粉 じゃがいも, 押麦	玉葱, にんじん, にんにく, ピーマン だいこん, きゅうり, コーン はくさい, こまつな	533 kcal 25.5 g 22.7 g 2.6 g
23 金	バターライス		キッシュ リヨネーズポテト コンソメスープ	キッシュは卵を 使ったフランスの 家庭料理です	牛乳, 豆乳バター, ツナ, たまご 生クリーム, ピザチーズ ベーコン, 鶏肉	米, 油, じゃがいも	にんじん, 玉葱, パプリカ, コーン こまつな, パセリ, キャベツ	694 kcal 29.0 g 29.5 g 2.1 g
24 土	【スポーツデイ】 ビーフカレー		マセドアンサラダ オレンジ ブルーベリーヨーグルト(豆乳 製)	スポーツデイ!! 皆さんの健闘を祈 ります	牛乳, 牛肉, 豆乳バタ ー 豆乳ヨーグルト	米, 油, 米粉, じゃがいも 油, はちみつ	玉葱, にんじん, しょうが, にんにく ブロッコリー, コーン レモン, オレンジ	614 kcal 20.6 g 17.6 g 2.4 g
27 火	五目チャーハン		春雨サラダ ワンタンスープ	具たくさんチャー ハンです	牛乳, 豚小間, たまご	米, 油, ごま油, 砂糖 緑豆はるさめ, 白いりごま ワンタン	にんじん, 干し椎茸, 長ねぎ グリーンピース, キャベツ, きゅうり もやし, こまつな	570 kcal 21.7 g 18.6 g 2.3 g
28 水	肉うどん		じゃがいものごまみそ和え 開口笑(ドーナツのような 揚げ菓子)	揚げた様子が口を 開いて笑ったよう に見えることから 開口笑といえます	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 削り節 ちくわ, 白みそ, 調製豆乳 たまご	うどん, 砂糖, じゃがいも, 油 白すりごま, 小麦粉, 白いりごま	玉葱, たけのこ, にんじん, 長ねぎ こまつな, キャベツ, きゅうり	647 kcal 24.8 g 27.7 g 2.0 g
29 木	黒砂糖パン		ポテトのミートグラタン キャベツとベーコンのスープ オレンジ	ボリューム満点の グラタンです	牛乳, 豚肉, ピザチーズ ベーコン	黒砂糖パン, じゃがいも, 油 パン粉	玉葱, にんじん, マッシュルーム にんにく, キャベツ, こまつな オレンジ	609 kcal 25.8 g 24.6 g 2.9 g
30 金	五穀ご飯		ししゃもの磯辺揚げ からし和え どさんこ汁	五穀米は食物繊 維が豊富で腸の 調子を整えてくれ ます	牛乳, ししゃも, あおのり, 鶏肉 木綿豆腐, わかめ, 赤みそ 白みそ, 豆乳バター	米, 米粒麦, 黒いりごま, 小麦粉 油, じゃがいも	にんじん, はくさい, こまつな もやし, コーン	591 kcal 24.5 g 21.1 g 2.5 g

※仕入れの都合により、材料や献立内容を変更することがあります。