

日	曜日	献立名		食品名(材料名)						中・栄養価			
		主食	牛乳	お か ず	血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や熱になるもの		エネルギー	たんぱく質(g)	脂質(g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	水	わかめごはん	牛乳	焼き魚 バックすだち ゆで野菜 かぼちゃのそぼろ煮	ます ぶたひき肉	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん	すだち キャベツ しょうが たまねぎ コーン こんにやく	米 さとう	油 トレッシング	785	33.6	20.1
2	木	さつまいもパン	牛乳	焼きそば ハムときゅうりのサラダ 中華ごまドレッシング	ぶた肉 さつまいも揚げ チキンハム	牛乳 青のり粉	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり コーン	さつまいもパン 油 トレッシング (ごま) やきそばめん	730	29.3	18.5	
3	金	ごはん	牛乳	筑前煮 キャベツと油揚げの甘酢あえ しそ昆布	とり肉 油揚げ さつまいも揚げ	牛乳 しそ昆布	にんじん	しょうが こんにやく すだち ごぼう たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	米 さとう	油 ごま	716	28.8	13.3
6	月	五目ずし	牛乳	れんこんミンチカツ ふしめん汁	れんこん ミンチカツ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	たけのこ ごぼう グリンピース しいたけ	米 さとう ふしめん	油	778	25.7	18.5
7	火	パンブキンパン	牛乳	スパゲティミートソース ごぼうサラダ 甘夏ゼリー	ぶたひき肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ ごぼう コーン	パンブキンパン 油 トレッシング (ごま) ごま スパゲティ 甘夏ゼリー	823	25.6	26.5	
8	水	ごはん	牛乳	ハンバーグ照り焼きソース そえ野菜 ひじきの炒め煮	とり肉 ハンバーグ 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ コーン こんにやく たけのこ	米 さとう でんぷん	油 トレッシング	792	25.3	20.8
9	木	コッペパン	牛乳	鮭チズフライ ゆで野菜 コンソメスープ みかんジャム	鮭チズフライ ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも みかんジャム	油 トレッシング	778	30.0	27.5
10	金	麦ごはん	牛乳	ハヤシシチュー ハムとキャベツのサラダ 中華ドレッシング	牛肉 チキンハム いんげん豆	牛乳	にんじん	しめじ たまねぎ グリンピース キャベツ コーン	米 麦	油 トレッシング (ごま)	791	27.0	22.1
13	月	チャーハン	牛乳	きゅうりの香り漬け ワンタンスープ シークワーサータルト	焼きぶた	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ コーン グリンピース きゅうり はくさい	米 さとう ワンタン タルト	油 ごま油	812	22.3	26.8
14	火	コッペパン	牛乳	ポークしゅうまい 八宝菜 メープルジャム	ぶた肉 しゅうまい うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ はくさい しいたけ	パン でんぷん メープルジャム	油	773	35.7	26.0
15	水	ごはん	牛乳	焼きししゃも 高野豆腐の卵とじ きゅうりの梅あえ	とり肉 卵 高野豆腐 ししゃも	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ グリンピース 梅 キャベツ きゅうり	米 さとう	油	796	41.1	21.6
16	木	コッペパン	牛乳	とり肉の唐揚げ 春雨スープ いちごジャム	とり肉	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく しょうが はくさい しいたけ	パン 春雨 でんぷん いちごジャム	油	730	34.3	24.6
17	金	ごはん	牛乳	さんまのしょうが煮 ごま酢あえ すまし汁	さんまの しょうが煮 チキンハム 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	米 さとう	油 ごま ごま油	763	31.3	23.1
20	月	ごはん	牛乳	牛肉とピーマンのせん切り炒め 春巻き ひじきふりかけ	牛肉 春巻き	牛乳 ひじき ふりかけ	ピーマン にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが	米 さとう	油	826	24.2	27.2
21	火	コッペパン	牛乳	ミートキャロットオムレツ そえ野菜 ノンエッグマヨネーズ ブルベリジャム ニラともやしのピリ辛スープ	豆腐 オムレツ ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	キャベツ きゅうり にんにく もやし	パン ブルーベリー ジャム	マヨネーズ 油	721	29.2	28.0
22	水	ごはん	牛乳	ホイコーロー ぎょうざ パイン	ぶた肉 ぎょうざ	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	しょうが にんにく たけのこ キャベツ パイン	米 さとう	油	795	29.5	20.7
27	月	ごはん	牛乳	あじ磯辺フライ ごまあえ かきたま汁	あじ磯辺 フライ 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ しいたけ	米 さとう	油 ごま	779	28.2	23.6
28	火	キャロットパン	牛乳	ポルシチ風スープ コールスローサラダ 黒糖ビーンズ	牛肉	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	キャロットパン 油 トレッシング じゃがいも 黒糖ビーンズ	733	27.3	21.5	
29	水	ごはん	牛乳	さばの照り煮 夏野菜のみそ汁 すだち酢あえ	さばの照り煮 油揚げ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ ねぎ	なす たまねぎ キャベツ きゅうり すだち	米 さとう	油 ごま	741	26.4	16.8
30	木	コッペパン	牛乳	肉団子 マカロニサラダ 中華コンソメスープ ノンエッグマヨネーズ りんごジャム	肉団子 豆腐 卵	牛乳	にんじん パセリ	コーン キャベツ しいたけ	パン マカロニ でんぷん りんごジャム	マヨネーズ 油	852	32.4	30.5
31	金	ごはん	牛乳	ドライカレー 野菜サラダ 青りんごゼリー	ぶたひき肉 チキンハム	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	米 青りんごゼ リー	油 トレッシング (ごま)	857	26.7	26.8

◎1人当たりの個数

日	曜日	食品名	小	中
14	火	ポークしゅうまい	2個	3個
15	水	焼きししゃも	2尾	2尾
16	木	とり肉の唐揚げ	2個	3個
22	水	ぎょうざ	2個	3個
30	木	肉団子	2個	3個

◎材料の購入その他の理由による変更をご承ください。

◎14日(火)の「八宝菜」には、うずら卵を使用しています。

のどに詰まらせないように気をつけてお召上がりください。

830 kcal	エネルギー の 13~20%	エネルギー の 20~30%
-------------	----------------------	----------------------