

実施日 日 曜	牛 乳	献立名	主な材料とその働き						栄養量				
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		(kcal)	(%)	(%)	(g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1	水	○	きなこ揚げパン チキンと夏野菜のトマト煮	きな粉 鶏肉	牛乳	赤ピーマン 人参 かぼちゃ トマト缶	にんにく たまねぎ ズッキーニ	コッパン 砂糖	なたね油 オリーブ油	718	17.2	34.1	2.4
2	木	○	チンジャオロース丼 トックのスープ	豚肉	牛乳	赤ピーマン ピーマン 人参 チンゲンサイ	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ	米 大麦 ジャガ芋 砂糖 片栗粉 トック	米油	755	15.3	22.3	2.4
3	金	○	坦々つけ麺 サイダー寒天 	豚ひき肉	牛乳 寒天	人参	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たまねぎ みかん缶	中華めん 砂糖 ジュース	ごま油 米油 白すりごま	778	13.8	29.8	3.2
6	月	○	豚丼 かぼちゃの味噌汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	かぼちゃ 小松菜	生姜 たまねぎ たけのこ 大根 グリーンピース しめじ	米 大麦 砂糖 しらたき	米油	747	15.5	22.3	2.9
7	火	○	混ぜこみちらし寿司 笹かまの磯辺揚げ 七夕汁 	油揚げ 鶏肉 高野豆腐 えび 笹かまぼこ	牛乳 青のり	人参 さやいんげん	干しいたけ かんぴょう 大根	米 大麦 砂糖 小麦粉 そつめん 焼き麩	米油	794	14.9	22.9	3.8
8	水	○	たくあんご飯 鯖の梅味噌煮 青梗菜のスープ	さば みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 チンゲンサイ	たくあん 生姜 ねぎ 梅干し しめじ	米 大麦 砂糖 片栗粉 マロニー	米油	776	17.1	26.6	3.7
9	木	○	高野豆腐の卵とし丼 冬瓜汁	豚ひき肉 高野豆腐 卵 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	たまねぎ しめじ グリーンピース 冬瓜 えのきたけ 生姜	米 大麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉	米油	747	17.8	28.4	3.0
10	金	○	肉あんかけチャーハン マロニースープ	豚ひき肉 鶏肉	牛乳	人参 赤ピーマン	ねぎ にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ	米 砂糖 片栗粉 マロニー ジャガ芋	米油	758	12.6	22.8	3.7
11	土	○	しょうゆラーメン 青のりポテト 	豚肉	牛乳 青のり	人参	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ キャベツ	中華めん 砂糖 ジャガ芋 小麦粉	米油	814	13.5	22.7	3.5
13	月	○	麦ご飯 鮭の和風マヨネーズ焼き 呉汁(ごじる)	鮭 大豆 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	大根 ねぎ	米 大麦 ジャガ芋	マヨネーズ (卵なし)	764	17.3	30.4	2.8
14	火	○	肉と野菜のカラフル丼 豚汁	豚ひき肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	コーン ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 ジャガ芋 こんにゃく	米油	848	15.8	28.5	2.4
15	水	○	枝豆と塩昆布のご飯 ししゃものシソフライ にらたま汁	鶏ひき肉 豆腐 卵	塩昆布 牛乳 ししゃも	人参 しそ なら	枝豆 たまねぎ えのきたけ	米 大麦 砂糖 小麦粉 パン粉 片栗粉	米油 なたね油	742	18.5	27.4	3.4
16	木	○	あぶたま丼 さつま汁	油揚げ 竹輪 卵 みそ	牛乳	人参	たまねぎ 干しいたけ グリーンピース しめじ	米 大麦 砂糖 さつま芋	米油	777	14.7	24.3	3.4
17	金	○	麦ご飯 厚揚げの中華旨煮 炒めナムル	豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 チンゲンサイ 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ 大根 たけのこ もやし 干しいたけ キャベツ きくらげ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白ごま	758	13.7	33.0	1.9
20	月	○	夏野菜カレー オレンジゼリー	豚肉 レンズ豆	牛乳 アガー	トマト缶 かぼ ちゃ 赤ピーマン さやいんげん	生姜 にんにく セロリー たまねぎ ズッキーニ なす みかんジュース	米 大麦 ジャガ芋 小麦粉 砂糖	米油	849	11.9	26.0	2.3
21	火	○	肉味噌丼 野菜とコーンのスープ	豚ひき肉 みそ 焼き豆腐 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	ねぎ たまねぎ 干しいたけ にんにく 生姜 コーン	米 こんにゃく 砂糖 ジャガ芋 片栗粉	米油	823	15.5	25.7	4.4
22	水	○	練馬スパゲティ ジャーマンポテト	まぐろ缶 ベーコン	牛乳	人参 パセリ粉	にんにく 大根 たまねぎ	スパゲティ 砂糖 ジャガ芋	オリーブ油 なたね油	738	14.9	28.7	5.7
27	月	○	親子丼 ジャガ芋と玉ねぎの味噌汁	とり肉 卵 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	赤ピーマン 人参 かぼちゃ トマト缶	たまねぎ ねぎ	米 大麦 ジャガ芋 こんにゃく 砂糖		833	17.1	24.0	2.8
28	火	○	ピザトーストサンド かぼちゃのクリーム煮	ベーコン 鶏肉	チーズ 牛乳	ピーマン トマトピューレ 人参 かぼちゃ さやいんげん	たまねぎ にんにく	食パン ジャガ芋 小麦粉	米油 なたね油	826	14.2	45.4	3.3
29	水	○	チャーハン 花焼売 野菜スープ	焼き豚 豚ひき肉 ベーコン	牛乳	人参 チンゲンサイ	ねぎ グリンピース コーン たまねぎ 干しいたけ 生姜 にんにく キャベツ	米 ジャガ芋 しゅうまいの皮 片栗粉 砂糖	米油	830	14.8	28.8	3.1
30	木	○	焼き鳥ご飯 緑野菜の味噌汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	ピーマン 人参 小松菜	生姜 ねぎ たまねぎ キャベツ	米 大麦 砂糖 片栗粉		748	14.8	22.7	3.2
31	金	○	タコライス カレーゴーヤチャンプル もずくスープ	豚ひき肉 大豆 豚肉 豆腐 とり肉	牛乳 もずく	人参 トマト缶	にんにく たまねぎ ゴーヤ 生姜 ねぎ えのきたけ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油	765	15.3	24.6	3.6

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。