

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価		
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	金	すしめし		そぼろちらしすし しろみざかなのとうふだんごじる ヨーグルト	牛乳、とりにく、だい いず、おさかなだん ご、ヨーグルト	すしめし、あぶら、 さとう	しょうが、たけのこ、にんじ ん、ほししいたけ、たまねぎ、 だいこん、ごぼう、ほうれんそ う、ねぎ	636	24.4	16.5
4	月	ごはん		トビウオのたつたあげ とりごぼういため とんじる	牛乳、とびうお、と りにく、ぶたにく、 うすあげ、みそ	ごはん、あぶら、ご まあぶら、さとう、 ごま、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、 ねぎ	590	24.4	17.6
5	火	ごはん		ゆでとうもろこ ナムル マーボドウフ	牛乳、ぶたにく、だい いず、もめんとうふ	ごはん、さとう、ご まあぶら、あぶら、 かたくりこ	とうもろこし、もやし、きゅう り、にんじん、にんにく、しょう が、たまねぎ、たけのこ、ほし しいたけ、ねぎ	593	24.4	18.2
6	水	こめこ パン		あじフライ 太きゅうりのサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳、あじフライ、 ベーコン	こめこパン、あぶ ら、さとう、ドレッ シング、バター	ふときゅうり、キャベツ、えだま め、トマト、かぼちゃ、たまね ぎ、パセリ	673	25.7	25.5
7	木	ごはん		ぶたにくとやさいのみそいため ひやしそめん たなばたゼリー	牛乳、ぶたにく、み そ、やきかまぼこ	ごはん、あぶら、さ とう、そうめん、た なばたゼリー	にんじん、キャベツ、たけの こ、なす、ピーマン、たまね ぎ、ほししいたけ	627	20.6	13.7
8	金	ごはん		シシリアンライス こぶくろマヨネーズ ほしがたトックのスープ	牛乳、きゅうにく、 みそ、とりにく	ごはん、あぶら、さ とう、ごま、かたく りこ、マヨネーズ、 トック(もち)	にんにく、しょうが、にんじ ん、たまねぎ、キャベツ、コー ン、チンゲンサイ、ねぎ	620	23.1	19.4
11	月	むぎご はん		おやこどん ごまあえ みそしる	牛乳、とりにく、こう やとうふ、たまご、ふ かし、わかめ、みそ	むぎごはん、さと う、ごま、じゃがい も	たまねぎ、にんじん、ほししい たけ、みつば、キャベツ、ごま つな、えのき、ねぎ	607	23.2	17.9
12	火	ごはん		さんみやき はりはりづけ にくどうふ	牛乳、さつまあげ、 しおこんぶ、ぶたに く、やきどうふ	ごはん、ごまあぶ ら、さとう、ごま、 くるまふ	ねぎ、しょうが、にんにく、に んじん、きりほしだいこん、 きゅうり、たまねぎ、ねぎ	608	25.4	16.4
13	水	はいが パンズ		ハンバーグ やさいソテー マカロニスープ	牛乳、ハンバーグ、 ウインナー	はいがパンズ、あぶ ら、マカロニ	キャベツ、にんじん、たまね ぎ、ごまつな	611	25.6	24.1
14	木	ごはん		ホキのからあげ ラタトゥイソース ニラたまスープ	牛乳、ホキ、とう ふ、ベーコン、たま ご	ごはん、かたくり こ、あぶら、オリ ブオイル、さとう	しょうが、なす、ズッキーニ、 たまねぎ、トマト、にんにく、 にんじん、えのき、ねぎ、ニラ	596	24.7	20.2
15	金	ごはん		ポークレモンジンジャー やさいとささみのあえもの とうがんのみそしる	牛乳、ぶたにく、と りにく、さつまあ げ、みそ	ごはん、さとう、か たくりこ、ドレッシ ング	レモンかじゅう、しょうが、 きゅうり、キャベツ、にんじ ん、とうがん、もやし、しめ じ、ねぎ	590	24.1	20.1
18	月			うみのひ						
19	火	むぎご はん		なつやさいかレー ずいかポンチ	牛乳、ぶたにく、チー ズ	むぎごはん、あぶ ら、じゃがいも、こむぎこ、 バター、カレールウ、マ スカットゼリー	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、なす、かぼちゃ、ズッキ ーニ、すいか7、パイン、みかん、も も、ナタデココ	709	19.4	19.4
20	月			1がっきしゅうぎょうしき						
				 <p style="text-align: center;">水分たっぷり夏野菜 きゅうり</p> <p>きゅうりは、水分がとても多い野菜で、カリウムも多く含んでいます。カリウムは、体内のナトリウムを排出するため、高血圧予防に効果があり、利尿作用やむくみの改善効果もあります。夏にたくさん食べたい野菜のひとつです。</p> 						