



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食当りの栄養価	
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	水	ごはん	牛乳	豚肉のたまねぎソース カレースープ煮	牛乳、ぶた肉、とり肉	米、でんぷん、油、さとう、じゃがいも、加工粉	たまねぎ、にんにく、にんじん、キャベツ、さやいんげん	863	28.5
								29.5	
								855	34.5
2	木	麦 ごはん	牛乳	タコライス もずくスープ	牛乳、ぶたひき肉、牛ひき肉、だいず、チーズ、もずく、きぬとうふ、かまぼこ	米、麦、油、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、えのき、ねぎ	26.4	771
								41.8	17.6
								820	27.3
3	金	ごはん	牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き風 鶏すき	牛乳、さけ、みそ、とり肉、やきとうふ	米、さとう、バター、くるまふ	キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、しめじ、とうもろこし、白菜、たまねぎ、ねぎ	28.3	744
								27.3	23.1
								820	27.3
6	月	ごはん	牛乳	パンサンデー 厚揚げの中華煮	牛乳、あつあげ、ぶた肉	米、はるさめ、さとう、油、ごま油、でんぷん	きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうが、にんにく、白菜、たまねぎ、たけのこ、ねぎ、干しいたけ	28.3	744
								27.3	23.1
								820	27.3
7	火	すし ごはん	牛乳	七夕ちらし 魚めんのすまし汁 七夕デザート	牛乳、うすあげ、ひじき、魚めん、きぬとうふ	米、さとう、白ごま、ゼリー	かんぴょう、にんじん、ごぼう、たけのこ、枝豆、たまねぎ、えのき、ほうれん草、ねぎ	15.4	772
								30.3	24.1
								747	30.4
8	水	ゆかり ごはん	牛乳	さわらの色付け 豚汁	牛乳、さわら、ぶた肉、もめんとうふ、わかめ、みそ	米、でんぷん、油、さとう、水あめ	しそ、しょうが、だいこん、にんじん、白菜、しめじ、ねぎ	24.1	747
								30.4	21.4
								744	24.9
9	木	ごはん	牛乳	焼き肉いため わんたんスープ	牛乳、ぶた肉、みそ、とりひき肉	米、油、さとう、白ごま、でんぷん、ワンタン	小松菜、れんこん、にんじん、しめじ、とうもろこし、にんにく、たまねぎ、トマト	19.8	870
								24.9	40.6
								744	24.9
10	金	ごはん	牛乳	れんこんと青菜のバターソテー ポークビーンズ	牛乳、ベーコン、ぶた肉、だいず	米、油、バター、じゃがいも、さとう	小松菜、れんこん、にんじん、しめじ、とうもろこし、にんにく、たまねぎ、トマト	19.8	870
								24.9	40.6
								744	24.9
13	月	ごはん	牛乳	あじの南蛮漬 マーボー豆腐	牛乳、あじ、ぶたひき肉、だいず、きぬとうふ	米、でんぷん、油、さとう、ごま油	ねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ	40.6	789
								27.5	39.3
								789	39.3
14	火	ごはん	牛乳	鶏の照り焼き 柳川風たまごじ	牛乳、とり肉、ぶた肉、こうやとうふ、たまご	米、さとう、でんぷん	しょうが、ごぼう、にんじん、干しいたけ、たまねぎ、小松菜	21.1	754
								25.5	19.4
								754	25.5
15	水	ごはん	牛乳	キムたく丼 白身魚と豆腐団子のみそ汁 レモンゼリー	牛乳、ぶた肉、白身魚と豆腐の団子、わかめ、みそ	米、油、さとう、ゼリー	キムチ、たまねぎ、キャベツ、たくあんづけ、にんじん、えのき、ねぎ	19.4	883
								28.7	27.0
								858	30.2
16	木	ごはん	牛乳	トマトソースハンバーグ かぼちゃのクリームスープ	牛乳、ハンバーグ、ベーコン、生クリーム	米、デミグラスソース、さとう、じゃがいも、こむぎこ、バター	たまねぎ、トマト、かぼちゃ	27.0	858
								28.7	30.2
								858	30.2
17	金	わかめ ごはん	牛乳	豚肉と大豆の黒酢いため 冬瓜のスープ	牛乳、わかめ、ぶた肉、だいず、ベーコン	米、でんぷん、油、さとう、白ごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、枝豆、とうがん、もやし、チンゲンサイ、ねぎ	32.3	863
								30.2	28.6
								863	28.6
20	月	ごはん	牛乳	焼きギョーザ タンタン麺 冷凍パイナップル	牛乳、ギョーザ、ぶたひき肉、だいず	米、油、ねりごま、中華めん、ごま油	しょうが、にんにく、干しいたけ、もやし、にんじん、たけのこ、チンゲンサイ、ねぎ、パイナップル	27.2	881
								29.7	26.7
								881	29.7
21	火	ごはん	牛乳	梅干し イカ入りお好み焼き みそけんちん汁	牛乳、ぶた肉、いか、もめんとうふ、うすあげ、みそ	米、こむぎこ、お好み焼き粉、油、マヨネーズ、ごま油	梅干し、キャベツ、紅しょうが、白菜、にんじん、だいこん、ねぎ	26.7	917
								29.7	24.7
								881	29.7
22	水	麦 ごはん	牛乳	夏野菜カレー すいかポンチ	牛乳、ぶた肉、チーズ	米、麦、油、じゃがいも、こむぎこ、バター、加工粉、ゼリー、加工粉	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ズッキーニ、なす、すいか、みかん、パイン、もも	24.7	22.7
								24.7	22.7
								917	24.7
23	木	海の日							
24	金	スポーツの日							
27	月	ミルク コップ パン	牛乳	大豆チョコクリーム ペンネラタティユ 豆のスープ煮	牛乳、ベーコン、とり肉、ひよこ豆	ミルクコップパン、加工粉、クリーム、パンネ、オリーブ油、さとう、じゃがいも	なす、ズッキーニ、たまねぎ、にんにく、トマト、にんじん、しめじ、キャベツ	817	30.9
								28.2	797
								817	30.9
28	火	菜っぱ ごはん	牛乳	鶏肉のレモンソースがらめ トマトと豚肉の和風スープ	牛乳、とり肉、ぶた肉	米、でんぷん、こむぎこ、油、さとう	大根菜、ピーマン、にんじん、たまねぎ、レモン、干しいたけ、トマト、ねぎ	26.4	747
								28.8	25.7
								747	25.7
29	水	ごはん	牛乳	能登牛の牛丼 ごまあえ ヨーグルト	牛乳、牛肉、ヨーグルト	米、油、さとう、でんぷん、ごま油、すりごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、しめじ、ねぎ、にんじん、小松菜、もやし	20.8	874
								20.8	40.5
								874	40.5
30	木	ごはん	牛乳	さばのねぎみそ焼き 大豆と厚揚げのうま煮	牛乳、さば、みそ、だいず、とり肉、あつあげ	米、さとう、でんぷん	ねぎ、しょうが、干しいたけ、たけのこ、にんじん、さやいんげん	31.8	756
								40.5	18.1
								756	18.1
31	金	ごはん	牛乳	のり佃煮 かきあげ 冷やしうどん	牛乳、ひじき、わかめ	米、油、うどん	やさいかき揚げ、にんじん、きゅうり、たまねぎ	21.5	21.5
								21.5	21.5
								21.5	21.5

※ 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。
 ※ 都合により、献立や食材が変更になる場合があります。

