



日	曜	主食	こんだて				赤のなかまの食品		黄のなかまの食品		みどりのなかまの食品			エネルギーたんぱく質	
			主菜	副菜	汁物	デザート	体をつくる		熱や力になる		体の調子をととのえる			脂質	行事食等
1	水	梅ごはん	ホキのチリソースからめ 冷やしうどん汁			ホキ	牛乳	米 麦 かたくりこ さとう こめこうどん	あぶら ごま油	にんじん こまつな あおピーマン	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ	ねぎ	596	Kcal	
2	木	白ごはん	ぶた肉のくわ焼き ごま酢和え なすのピリ辛みそ汁			ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳	米 麦 こめこ かたくりこ さとう 水あめ	あぶら ごま	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ なす	えのき ねぎ しょうが	668	Kcal	
3	金	すし ごはん	三色丼 即席漬け めった汁 冷凍パイ			さば たまご ぶた肉 うすあげ みそ	牛乳 こんぶ	米 さとう じゃがいも こんにやく	ごま油 ごま	にんじん	しょうが えだまめ キャベツ きゅうり	たまねぎ ごぼう ねぎ れいとうパイ	705	Kcal	
6	月	白ごはん	揚げぎょうざ ナムル マーボー春雨			ぎょうざ ぶた肉 大豆ミート	牛乳	米 さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごま ごま油	にんじん	もやし きゅうり しょうが にんにく	たまねぎ ほししいたけ たけのこ ねぎ	666	Kcal	
7	火	チーズ むしパン	とびうおの香草フライ ミニトマト クラムチャウダー			とびうお ベーコン とり肉 あさり	牛乳 チーズ	米 パンこ じゃがいも こめこ	あぶら バター	にんじん ミニトマト パセリ バジル	にんにく たまねぎ		625	Kcal	
8	水	白ごはん	スパイシーチキン コールスローサラダ わかめのみそ汁			とり肉 うすあげ みそ	牛乳 わかめ	米 麦 こめこ さとう じゃがいも	あぶら	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ		666	Kcal	
9	木	白ごはん	ミートローフ ブロッコリーかおりいため トマトとたまごのスープ			牛肉 ぶた肉 大豆ミート とり肉 たまご	牛乳 チーズ	米 パンこ さとう かたくりこ	あぶら オリーブ油	にんじん ブロッコリー トマト さやいんげん	たまねぎ コーン にんにく えのきたけ	レタス	658	Kcal	
10	金	麦ごはん	夏野菜カレー すいか	白山めぐみん 夏野菜カレー		牛肉	牛乳 チーズ	米 麦 こむぎこ	あぶら バター カレールウ	トマト かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ なす	えだまめ すいか	720	Kcal	
13	月	麦ごはん	あぶら魅のたまごとじ丼 沢煮わん 青りんごゼリー			とり肉 たまご ぶた肉	牛乳	米 あぶらふ さとう かたくりこ ゼリー		にんじん いとみつば	たまねぎ ねぎ ほししいたけ たけのこ	えのきたけ ごぼう	601	Kcal	
14	火	麦ごはん	スタミナ丼 春雨スープ			ぶた肉 とり肉	牛乳	米 麦 さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごま油	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	キムチ ほししいたけ	603	Kcal	
15	水	白ごはん	ししゃもの青のりフライ はりはり漬け かぼちゃのカレーそぼろ煮			牛肉 ぶた肉	牛乳 あおのりこ ししゃも	米 てんぷらこ パンこ さとう こんにやく かたくりこ カレールウ	あぶら ごま油	にんじん こまつな さやいんげん かぼちゃ	きりぼし大根 しょうが たまねぎ		713	Kcal	
16	木	白ごはん	鶏肉のたつた揚げ 野菜のピリ辛和え コーンかき玉スープ			とり肉 ベーコン たまご	牛乳	米 麦 かたくりこ さとう	あぶら ごま油	にんじん こまつな	しょうが キャベツ きゅうり にんにく	たまねぎ コーン	682	Kcal	
17	金	ナン	キーマカレー オレンジポンチ			牛肉 ぶた肉 大豆ミート	牛乳	ナン レンズ豆 じゃがいも ナタデココ	あぶら カレールウ	にんじん あおピーマン トマト	にんにく しょうが ごぼう みかん缶	もも缶 パイ缶 オレンジジュース	717	Kcal	
20	月	<div style="border: 2px dashed black; padding: 10px; text-align: center;">                     個人懇談 給食はありません                 </div>													
21	火														
22	水														
27	月	麦ごはん	豚キムチ丼 ワンタンスープ			ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳	米 麦 さとう かたくりこ ワンタン	あぶら ごま油	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	キムチ もやし えのきたけ ねぎ	604	Kcal	
28	火	白ごはん	さばの竜田揚げ ひじきのいり煮 とうふのみそ汁			ぶた肉 ベーコン たまご	牛乳	米 じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごま油	にんじん こまつな あおピーマン	たまねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが		694	Kcal	
29	水	麦ごはん	ガパオライス 中華スープ フロゼンヨーグルト			とり肉 大豆ミート ぶた肉 いとかまぼこ	牛乳 フロゼンヨーグルト	米 麦 さとう はるさめ	ごま油 あぶら	にんじん あかピーマン きピーマン あおピーマン	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ	キャベツ ねぎ	724	Kcal	
30	木	白ごはん	酢豚 たまごスープ セノビーゼリー			さば とり肉 きぬごしどうふ みそ さつまあげ	牛乳 ひじき	米 かたくりこ こめこ ゼリー さとう こんにやく	あぶら ごま油 ごま	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが たまねぎ えのきたけ		717	Kcal	
31	金	ピザ トースト	カレースープ煮			ベーコン ぶた肉 フランクフルト あさり	牛乳 チーズ	食パン さとう じゃがいも	オリーブ油 あぶら	あおピーマン トマト にんじん	たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ		741	Kcal	

※ 牛乳は毎日つきます。  
 ※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。  
 ※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

