



ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I初キ-	たんぱく しつ	ししつ	えん ぶん
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
1 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	620	26.4	20.5	1.49
		さけのごまみそだしかけ	みそ さけ	しょうが	きびさとう ごま				
		大根の辛味煮	ぶたにく	にら にんじん しょうが だいこん にんにく	でんぶん はるさめ きびさとう ごまあぶら サラダあぶら				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
2 (木)	○	夏野菜のカレーライス	ぎゅうにゅう／ チーズ レンズまめ ぶたにく	トマト缶 にんじん ピーマンしょうが ズッキーニ たまねぎ	こめ むぎ こむぎこ バター じゃがいも サラダあぶら	673	20.6	23.3	1.82
		すき昆布サラダ	こんぶ	にんじん きゅうり レモンかじゅう	はるさめ きびさとう ごま サラダあぶら				
		黒糖大豆 (小袋入り)	いりだいず		こくとう				
3 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	543	24.2	18.6	1.59
		わかめのふりかけ (小袋入り)	わかめ ちりめんじゃこ		さとう ごま				
		さばの照り焼き	さば		きびさとう ごま				
		野菜の胡麻煮	とりにく	さやいんげん にんじん ごぼう だいこん	こんにやく きびさとう ごま サラダあぶら				
6 (月)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう／		コッペパン (卵不使用)	579	26.4	16.5	2.59
		メルルーサのバーベキューソース	メルルーサ	しょうが にんにく ながねぎ レモンかじゅう りんごすりおろし缶	でんぶん きびさとう だいずあぶら				
		ミネストローネスープ		こまつな トマト缶 にんじん たまねぎ コーン缶	マカロニ じゃがいも サラダあぶら				
7 (火)	○	手巻きちらし寿司	ぎゅうにゅう／ のり あぶらあげ とりにく	こまつな にんじん かんぴょう レモンかじゅう ほししいたけ	こめ さとう ごま	518	20.5	17.7	2.13
		うずらの卵入りセタすまし汁	とりにく うずらたまご	オクラ にんじん ながねぎ えのきたけ	そうめん ふ				
		メープルカシューナッツ	きなこ		メープルシロップ カシューナッツ				
8 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	580	24.9	20.3	1.27
		いわしのかば焼き	いわし	しょうが	でんぶん きびさとう だいずあぶら				
		とり肉と根菜の煮物	あぶらあげ とりにく	にんじん さやいんげん ごぼう だいこん	じゃがいも こんにやく きびさとう サラダあぶら				
9 (木)	○	胚芽パン	ぎゅうにゅう／		はいがパン (卵不使用)	607	22.0	18.4	2.33
		いちごジャム (小袋入り)		いちごジャム					
		ポトフ	ぶたにく	かぶ(は) にんじん かぶ しょうが セロリー たまねぎ にんにく	じゃがいも サラダあぶら				
		コーンサラダ		にんじん キャベツ きゅうり コーン缶	サラダあぶら				
		冷凍白桃 (小袋入り)		れいとうはくとう(加熱処理済み)					
10 (金)	○	回鍋肉丼	ぎゅうにゅう／ みそ ぶたにく	にんじん キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ にんにく ほししいたけ きくらげ	こめ でんぶん むぎ きびさとう ごまあぶら サラダあぶら	548	24.4	16.9	2.34
		うずらの卵入り中華スープ	とうふ うずらたまご	こまつな にんじん たまねぎ	でんぶん ごまあぶら				
		味付き小魚と大豆 (小袋入り)	いりだいず かえりにほし		さとう ごま				
13 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	550	22.2	14.8	1.32
		豆あじのから揚げ	こあじ	しょうが にんにく	でんぶん だいずあぶら				
		肉じゃが	ぶたにく	さやいんげん にんじん たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも こんにやく きびさとう サラダあぶら				
		冷凍パイン (小袋入り)		れいとうパイン (加熱処理済み)					
14 (火)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう／		コッペパン (卵不使用)	597	25.2	22.4	2.25
		鶏肉のマーマレード焼き	とりにく	オレンジマーマレード					
		ツナとトマトのスープ	ツナ	トマト缶 パセリ セロリー たまねぎ にんにく	きびさとう サラダあぶら				
		鉄強化アセロラゼリー			アセロラゼリー				



ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I初キ-	たんぱく しつ	しつ	えん ぶん	
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g	
15 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	541	23.9	16.0	1.64	
		わかめのふりかけ (小袋入り)	わかめ ちりめんじゃこ		さとう ごま					
		さばのねぎソース	さば	しょうが ながねぎ	きびさとう					
		筑前煮	とりにく	さやいんげん にんじん ごぼう たけのこ	さといも こんにやく きびさとう サラダあぶら					
16 (木)	○	ハヤシライス	ぎゅうにゅう／ チーズ レンズまめ ぶたにく	にんじん トマトピューレ しょうが たまねぎ にんにく グリンピース マッシュルーム	こめ むぎ こむぎこ バター じゃがいも サラダあぶら	637	23.8	19.0	2.47	
		ひじきと青大豆のサラダ	あおだいず ひじき	キャベツ きゅうり たまねぎ	きびさとう ごまあぶら サラダあぶら					
		味付き小魚 (小袋入り)	かえりにぼし		さとう					
17 (金)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう／		コッペパン(卵不使用)	572	22.2	21.3	2.35	
		かぶの米粉シチュー	ぎゅうにゅう／ チーズ とりにく	かぶ(は) にんじん かぶ しょうが セロリー たまねぎ にんにく	こめこ じゃがいも 生クリーム バター サラダあぶら					
		ゆで野菜のごまサラダ		にんじん キャベツ しょうが コーン缶 もやし	きびさとう ごま ごまあぶら					
		アーモンド小魚 (小袋入り)	かえりにぼし		さとう アーモンド					
20 (月)	○	豚キムチ丼	ぎゅうにゅう／みそ ぶたにく	にら にんじん しょうが たまねぎ にんにく ながねぎ キムチ だいずもやし	こめ でんぶん むぎ ごま きびさとう ごまあぶら サラダあぶら	532	21.2	15.0	2.16	
		トック入り中華スープ	とりにく	こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ	トック でんぶん					
21 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	586	29.0	14.9	1.18	
		赤魚の照り焼き	あかうお		さとう					
		じゃがいものそぼろ煮	ぶたにく	にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも でんぶん こんにやく きびさとう サラダあぶら					
		黒糖大豆 (小袋入り)	いりだいず		こくとう					
22 (水)	○	麻婆かぶ丼	ぎゅうにゅう／こや豆腐 みそ ぶたにく	かぶ(は) にら にんじん かぶ しょうが にんにく ながねぎ ほししいたけ	こめ でんぶん むぎ きびさとう ごまあぶら サラダあぶら	592	21.6	15.4	2.24	
		春雨スープ	ぶたにく	こまつな にんじん たまねぎ ほししいたけ	はるさめ ごまあぶら					
		すいか		すいか						
27 (月)	○	わかめごはん	ぎゅうにゅう／ わかめ		こめ むぎ ごま	547	26.1	17.7	1.37	
		さわらの西京焼き	さわら みそ							
		五目豆	だいず	にんじん ほししいたけ	でんぶん こんにやく きびさとう サラダあぶら					
28 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	525	23.7	15.3	1.52	
		ほっけ一夜干し	ほっけ							
		五目きんぴら	ぶたにく	さやいんげん にんじん ごぼう れんこん	しらたき さとう ごま ごまあぶら サラダあぶら					
		冷凍洋ナシ (小袋入り)		れいとうせいやうなし(加熱処理済み)						
29 (水)	○	はちみつパン	ぎゅうにゅう／		はちみつパン(卵不使用)	611	20.9	16.3	2.13	
		チリコンカン	いんげんまめ ぶたにく	にんじん グリンピース たまねぎ にんにく	こめこ じゃがいも サラダあぶら					
		ジャーマンポテト	ぶたにく	パセリ たまねぎ コーン缶	じゃがいも サラダあぶら					
		鉄強化ひとくちぶどうゼリー			ぶどうゼリー					
30 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	596	22.5	26.2	1.60	
		さばの文化干し	さば							
		根菜の甘辛カレー炒め	ぶたにく	さやいんげん にんじん ごぼう れんこん	こんにやく さとう サラダあぶら					
31 (金)	○	大豆入りドライカレーライス	ぎゅうにゅう／だいず ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく	こめ むぎ サラダあぶら	537	22.4	16.9	2.09	
		うずらの卵入りわかめスープ	とりにく うずらたまご わかめ	にんじん ながねぎ もやし						
						平均栄養量	576	23.5	18.3	1.90

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取I初キ-の20~30%)、塩分/2g未満です。