



ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	エ ネ ル ギ ー	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	
3 (月)	○	胚芽パン	ぎゅうにゅう 牛乳			はいがパン(たまご不使用)	526	24.0	18.6	2.56
		大豆入りハンバーグ	大豆入りハンバーグ	トマトピューレ たまねぎ ぶなしめじ エリンギ	サラダあぶら					
		きのこソース	たまご不使用 (卵乳不使用)	マッシュルーム						
		千切り野菜のスープ		こまつな にんじん キャベツ セロリー たまねぎ	サラダあぶら					
4 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳			こめ むぎ	530	24.8	13.9	1.06
		赤魚の照り焼き	あかうお		さとう					
		鶏肉と根菜の煮物	あぶらあげ	さやいんげん にんじん 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					
		ヨーグルト	ヨーグルト							
5 (水)	○	豚丼	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにく	さやいんげん にんじん ごぼう たまねぎ	こめ むぎ しらたき きびさとう サラダあぶら	546	20.5	14.3	2.28
		うずらの卵入り春雨スープ	うずらたまご	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					
		味付き小魚と大豆	いりだいず かえりにぼし		さとう ごま					
6 (木)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう 牛乳			コッペパン	585	24.9	22.9	1.90
		サーモンのバター焼き	キングサーモン		バター					
		ベジタブルソテー		にんじん パゼリ コーン缶	じゃがいも オリーブあぶら					
		冷凍みかん		れいとうみかん						

なつやすみ

25 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳			こめ むぎ	537	22.5	15.3	1.31
		きんめだいの塩こうじ焼き	きんめだい							
		れんこんのきんぴら	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					
		冷凍りんご		れいとうりんご(加熱処理済み)						
26 (水)	○	大豆入りドライカレーライス	ぎゅうにゅう 牛乳	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	521	20.5	14.2	2.09
		キャベツとベーコンのスープ	ベーコン	こまつな にんじん キャベツ たまねぎ ほししいたけ						
27 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳			こめ むぎ	548	25.7	18.3	1.24
		わかめのふりかけ	わかめ ちりめんじゃこ		さとう ごま					
		鮭の西京焼き	さけ みそ							
		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 ごま きびさとう サラダあぶら					
		こくとうだいず	いりだいず		こくとう					
28 (金)	○	なすの肉みそ丼	ぎゅうにゅう 牛乳	だいず みそ ぶたにく	にんじん ピーマン しょうが なす にんにく ながねぎ	こめ むぎ ごまあぶら きびさとう サラダあぶら	517	22.1	13.9	2.22
		ワンタンスープ	とりにく	こまつな ながねぎ もやし ほししいたけ	ワンタンのかわ ごまあぶら					
		冷凍パイ		れいとうパイ(加熱処理済み)						
31 (月)	○	セルフホットドッグ	ぎゅうにゅう 牛乳	フランクフルト		コッペパン(卵不使用)	557	19.5	20.5	2.69
		キャベツのカレーソテー		にんじん キャベツ	サラダあぶら					
		じゃがいもとトマトのスープ		トマト缶 にんじん セロリー たまねぎ にんにく	じゃがいも サラダあぶら きびさとう					
		冷凍みかん		れいとうみかん						
						へいきんえいようりょう 平均栄養量	541	22.7	16.9	1.93

※ 8月はより衛生管理に配慮した献立になっています。

※ 食材の都合、地域の感染レベルにより、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 (摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2g未満です。