

ひ ち ら	よ う び	こんだてめい	ざいりょう			エネルギー kcal たんぱく質 g
			血や肉のもとになる	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	
1	木	牛乳 はちみつパン 鶏肉スープ ポテトグラタン フレンチサラダ	牛乳 鶏と鶏肉団子 鶏もも肉 ウインナー 牛乳 チーズ	えのきたけ ぶなしめじ にんじん 小松菜 玉ねぎ にんじん ぶなしめじ クリンピース キャベツ バイン きゅうり	はちみつパン 緑豆ほろるめ ごま油 じゃがいも サラダ油 バター 小麦粉 サラダ油 砂糖	677 29.5
2	金	牛乳 麦ごはん 筑前煮 まひなごまツライ 砂で干し大根の酢の物 おさつスティック	牛乳 鶏もも肉 厚揚げ きびなごフライ カットわかめ	にんじん ごぼう 蓮根 しいたけ こんにゃく いんげん きゅうり ゆで干大根	こめ 麦 サラダ油 じゃがいも 黒砂糖 揚げ油 砂糖 しいりごま おさつスティック	663 25.6
5	月	牛乳 麦ごはん なすのみそ汁 鶏肉の甘酢焼き 大豆とひじきの含め煮 バナナアップル	牛乳 厚揚げ カットわかめ 鶏むね肉 ひじき 油揚げ 大豆	ぶなしめじ なす にんじん 突きこんにゃく バナナアップル	こめ 麦 小麦粉 砂糖 サラダ油 砂糖	633 32.6
6	火	牛乳 ペンカレー 海藻サラダ みかんゼリー	牛乳 鶏もも肉 海藻ミックス ゼラチン	玉ねぎ にんじん なす トマト ビーマン オクラ 大根 きゅうり とうもろこし みかんジュース みかん	こめ 麦 サラダ油 カレーフレーク カレールウ ごま油 砂糖 しいりごま 砂糖	586 17.5
7	水	牛乳 とうもろこしごはん 野菜わか 凍り豆腐とさけの揚げ煮 ゆで干し大根のりごまサラダ	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 かまぼこ 凍り豆腐 鮭角切 あおのり 刻みのり	とうもろこし パセリ にんじん ごぼう ぶなしめじ 白菜 こねぎ ゆで干大根 小松菜 きゅうり にんじん	こめ パター でん粉 揚げ油 砂糖 しいりごま 練りごま 砂糖 ごま油	640 29.0
8	木	牛乳 米粉パン ミネストローネ スパニッシュオムレツ 中華ドレッシングサラダ バナナ	牛乳 合挽肉 フローズンビーンス 卵 ベーコン 牛乳 カットわかめ	玉ねぎ にんじん ぶなしめじ セロリ ホールトマト かぼちゃ ほうれん草 キャベツ ブロッコリー きゅうり 赤ビーマン バナナ	米粉パン オリーブオイル サラダ油 ごま油 砂糖	600 27.3
9	金	牛乳 麦ごはん タイビーエン 手作りかまぼこ 梅かつお和え	牛乳 豚もも肉 うずらの卵 すりみ 卵	玉ねぎ にんじん キャベツ 木くらげ こねぎ にんじん 玉ねぎ 枝豆むき身 もやし きゅうり	こめ 麦 サラダ油 緑豆ほろるめ しいりごま ごま油 パン粉 砂糖 揚げ油 砂糖	606 26.8
12	月	牛乳 麦ごはん 赤だし 豚肉のしょうが焼き アーモンドあえ	牛乳 絹ごし豆腐 油揚げ カットわかめ 豚もも肉	なめこ 根深ねぎ 玉ねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー とうもろこし	こめ 麦 サラダ油 黒砂糖 アーモンド 砂糖	605 29.0
13	火	牛乳 鶏ごぼうシロフ クリームスープ トマトサラダ 冷凍みかん	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 牛乳	ごぼう にんじん とうもろこし グリンピース にんじん 玉ねぎ 小松菜 トマト 玉ねぎ パセリ みかん	こめ サラダ油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パター オリーブオイル 砂糖	637 21.4
14	水	牛乳 枝豆ごはん 夏野菜みそ汁 あじの南蛮漬け とうもろこし	牛乳 しらす干し 厚揚げ あじ切り身	枝豆 なす ミニトマト かぼちゃ ズッキーニ 玉ねぎ ビーマン とうもろこし	こめ でん粉 小麦粉 揚げ油 砂糖	632 29.7
15	木	牛乳 ミニクロワッサン スパゲッティミートソース アスパラのサラダ バナナ	牛乳 合挽肉 北海道粉チーズ バナナ	玉ねぎ にんじん ホールトマト アスパラガス とうもろこし キャベツ バナナ	ミニクロワッサン スパゲッティ オリーブオイル サラダ油 小麦粉 砂糖 サラダ油 砂糖 しいりごま	627 24.7
16	金	牛乳 麦ごはん かぼちゅうのそぼろ煮 さんまみぞれ煮 トマトとわかめの酢の物	牛乳 豚ひき肉 厚揚げ さんまみぞれ煮 カットわかめ	玉ねぎ にんじん いんげん かぼちゃ乱切 トマト	こめ 麦 サラダ油 黒砂糖 でん粉 砂糖 しいりごま	675 27.5
19	月	牛乳 五島うどん いわし鱈の香揚げ のり酢あえ ゼリ	牛乳 牛肉もも さつまいもあげ カットわかめ 鱈産のいわし梅 刻みのり	ごぼう にんじん しいたけ 根深ねぎ きゅうり キャベツ ブロッコリー	うどん、サラダ油 揚げ油 砂糖 日向夏ゼリー	626 29.1
20	火	牛乳 中華丼 春雨と野菜のスープ コーンシューマイ	牛乳 豚かた肉 うずらの卵 ベーコン コーンシューマイ	赤ビーマン 根深ねぎ 木くらげ たけのこ ぶなしめじ 白菜 キヌサヤ セロリ 玉ねぎ にんじん パセリ コーンシューマイ	こめ サラダ油 砂糖 でん粉 サラダ油 緑豆ほろるめ	658 24.9
21	水	牛乳 麦ごはん お鮎と小松菜のみそ汁 魚のマスター焼き あどひき煮 キウイ	牛乳 カットわかめ いさぎ切り身 牛肉小間 厚揚げ キウイ	えのきたけ 小松菜 にんじん 蓮根 こんにゃく しいたけ ビーマン キウイ	こめ 麦 マヨネーズ パン粉 サラダ油 黒砂糖	652 30.0
22	木	牛乳 麦ごはん かきたま汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め 手作りふりかけ	牛乳 かまぼこ カットわかめ 卵 豚かた肉 厚揚げ しらす干し	えのきたけ みつば にんじん しいたけ なす キャベツ ビーマン	こめ 麦 でん粉 サラダ油 黒砂糖 しいりごま 砂糖	632 31.3
23	金	牛乳 麦ごはん もずくスープ 和風ハンバーグ コーンスローサラダ 味付のり	牛乳 もずく かまぼこ 合挽肉 木綿豆腐 卵 スキムミルク 味付のり	こねぎ 玉ねぎ 大根 キャベツ にんじん とうもろこし	こめ パン粉 砂糖 サラダ油 砂糖	642 27.7
26	月	牛乳 麦ごはん 鶏ごぼう汁 さけのみニエル ごまじゅごサラダ	牛乳 鶏もも肉 油揚げ さけ切り身 しらす干し	ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく テンゲンサイ トマト パセリ キャベツ ブロッコリー とうもろこし	こめ 麦 小麦粉 パター しいりごま サラダ油 砂糖	577 32.9
27	火	牛乳 ピビンバ わかめスープ メロン	牛乳 牛肉もも 鶏糸卵 かまぼこ カットわかめ メロン	根深ねぎ 山菜 テンゲンサイ もやし にんじん えのきたけ ほうれん草 メロン	こめ サラダ油 砂糖 しいりごま ごま油 しいりごま	616 26.8
28	水	牛乳 麦ごはん 冬瓜のみそ汁 あじフライ 五島三菜の煮物 スイカ	牛乳 もずく あじ切り身 卵 豚もも肉 スイカ	ぶなしめじ とうがん こねぎ 五島三菜 突きこんにゃく いんげん スイカ	こめ 麦 小麦粉 パン粉 揚げ油 サラダ油 砂糖	648 29.7
29	木	牛乳 ナン ドライカレー みそドレッシングサラダ パンナコッタ	牛乳 豚ひき肉 レバーそぼろ カットわかめ ゼラチン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん ビーマン きゅうり にんじん	ナン バター じゃがいも 揚げ油 黒砂糖 砂糖	654 26.3
30	金	牛乳 麦ごはん 夏野菜スープ 鶏肉のハーベキューソース クイツィオのカレーソース	牛乳 ハム 鶏むね肉 ベーコン	かぼちゃ なす オクラ レタス にんじん もやし おろしりんご にんじん 玉ねぎ キャベツ アスパラガス とうもろこし	こめ 小麦粉 でん粉 揚げ油 砂糖 しいりごま サラダ油 クイツィオ	658 28.4

献立を確認される場合はこちら

