

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1 金	タコライス	○	もずくスープ 冷凍みかん	豚ひき肉 大豆 木綿豆腐 牛乳 粉チーズ もずく	米 はいが米 生ワントンの皮 なたね油 米ぬか油	青ピーマン・赤ピーマン にんじん 玉ねぎ・キャベツ えのきだけ 冷凍みかん にんにく ねぎ	887 Kcal 30.1 g 2.1 g
4 月	野沢菜ごはん	○	手作りがんものおろしソ ース みそけんちん汁 果物（オレンジ）	牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 おから 干しひじき たまご 粉かつお 鶏ももコマ 赤みそ 白みそ	米 はいが米 三温糖 米ぬか油 かたくり粉 さといも 板こんにゃく	しょうが のざわな（塩漬） 生しいたけ ねぎ・にんじん だいこん こねぎ ごぼう オレンジ	832 Kcal 30.0 g 2.4 g
5 火	そばろごはん	○	つみれ汁 ごまあえ	牛乳 鶏ひき肉 たまご いわし開き まだらすり身 白みそ 赤みそ	米 三温糖 なたね油 かたくり粉 板こんにゃく 白すりごま	しょうが さやいんげん ねぎ・にんじん だいこん・ごぼう ほうれんそう ブラックマッペ もやし	782 Kcal 33.6 g 3.4 g
6 水	たくあんごはん	○	さばのしょうが焼き 白菜のおかかあえ 大根のみそ汁（ネギ・ト ウフ・ワカメ） 冷凍みかん	牛乳 油揚げ さば切身 かつお節 生わかめ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	米 三温糖 米ぬか油 白いりごま	きざみたくあん しょうが はくさい りよくとうもやし にんじん だいこん ねぎ 冷凍みかん	848 Kcal 34.3 g 3.0 g
7 木	マーボー丼	○	七夕汁 蒸しとうもろこし	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 赤みそ 八丁みそ ちらしかまぼこ かつお節	米 なたね油 三温糖 ごま油 かたくり粉 そうめん ひやむぎ	にんにく しょうが・玉ねぎ ねぎ・にら たけのこ 干し椎茸 にんじん・こねぎ とうもろこし	793 Kcal 32.6 g 3.3 g
8 金	とうもろこしごはん	○	鯖の竜田揚げ ツナきゅうり 夏野菜の田舎汁	牛乳 さばの切身 まぐろ缶 生揚げ 白みそ 赤みそ	米 かたくり粉 米ぬか油 ごま油 じゃがいも	とうもろこし しょうが きゅうり りよくとうもやし かぼちゃ・とうがん にんじん・ねぎ	773 Kcal 30.4 g 2.8 g
11 月	ごはん	○	大根と生揚げのピリ辛煮 中華風たまごスープ	牛乳 生揚げ 豚ももコマ 豚ばらコマ 鶏ももコマ たまご	米 米ぬか油 三温糖 かたくり粉 ごま油	だいこん さやいんげん 玉ねぎ・チンゲン菜 ぶなしめじ とうもろこし(クリーム)缶 しょうが	779 Kcal 29.6 g 2.3 g
12 火	黒砂糖パン	○	ハムカツ キャベツとコーンのソテ ー ジンジャーポトフ	牛乳 ロースハム たまご ベーコン 豚もも ウィンナー 木綿豆腐	小麦粉 パン粉 米ぬか油 じゃがいも	キャベツ にんじん とうもろこし（冷凍） 玉ねぎ エリンギ・しょうが	819 Kcal 30.1 g 3.3 g
13 水	ししじゅうしい	○	ゴーヤーチャンプルー サーターアンダギー	牛乳 豚ばらコマ 刻み昆布 木綿豆腐 豚ももコマ たまご かつお節 調理用牛乳	米 米ぬか油 三温糖 白いりごま ごま油 じゃがいも かたくり粉	しょうが にがうり にんじん キャベツ にら	850 Kcal 31.6 g 2.4 g
14 木	ビビンバ（混ぜ込み）	○	夏のっぺ汁 小玉スイカ	牛乳 豚ひき肉 油揚げ たまご 生揚げ	米 米ぬか油 三温糖 白いりごま ごま油 じゃがいも かたくり粉	しょうが にんにく こまつな りよくとうもやし にんじん・とうがん なす・だいこん さやいんげん すいか	830 Kcal 29.6 g 2.5 g
15 金	雑穀ごはん	○	あじフライ 大根ときゅうりのピリ辛 あえ 冬瓜スープ	牛乳 まあじ 鶏ももコマ	米・黒米・あわ・きび アマランサス 小麦粉 パン粉 米ぬか油 ごま油 かたくり粉	きゅうり だいこん とうがん にんじん えのきだけ こねぎ・しょうが セロリー	816 Kcal 31.0 g 2.4 g
19 火	ターメリックライス バターチキンカレー	○	豆のハニーレモンサラダ フルーツパンチ	牛乳 ヨーグルト 生クリーム ひよこ豆 いんげん豆 あずき 鶏肉	米 米ぬか油 三温糖 はちみつ 有塩バター オリーブ油 上白糖	玉ねぎ・ぶなしめじ にんにく しょうが トマト（ホール）缶 さやいんげん りよくとうもやし キャベツ にんじん かんてん レモン もも缶 みかん缶	847 Kcal 30.4 g 1.8 g

※ 食材料の都合により献立が変更になることがあります。