

牛乳は毎日ついていきます。

日	曜	献立名		材 料 名（体の中での動き）						栄養価	
		主食	主菜＋副菜＋汁もの	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		熱量 kcal	蛋白質 g
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3	月	ご飯	肉じゃが ししゃもフライ ツナとひじきのサラダ	豚肉 さつまいも まぐろ缶詰	牛乳 ししゃもフライ	にんじん さやいんげん	玉葱 キャベツ きゅうり	白飯 三温糖 じゃがいも 突きこんにゃく	揚げ油 炒め油	817	31.1
4	火	ツイストパン	豚肉のマリアナソース グリーンサラダ 夏風スープ (コーヒー牛乳)	豚肉 豚しゃも ベーコン たまご	コーヒー牛乳 さいころチーズ	ピーマン トマト ブロッコリー にんじん オクラ 小松菜	生姜 キャベツ とうもろこし きゅうり 玉葱 きくらげ	ツイストパン 片栗粉 じゃがいも 三温糖	揚げ油	774	28.8
5	水	ご飯	鮭チーズフライ 大豆の磯煮 わんだんスープ	鮭チーズフライ 大豆 鶏肉 豚肉 さつまいも	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	もやし ねぎ きくらげ	白飯 突きこんにゃく 三温糖 ワンタン	炒め油 揚げ油	823	34.7
6	木	きつねうどん	チョコパンケーキ 磯の香あえ	油揚げ 豚肉 なると かつお節	牛乳 きざみのり ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜 ほうれん草	ねぎ キャベツ	地粉うどん 三温糖 ホットケーキミックス チョコレート		875	33.5
7	金	ご飯	ミックスフライ セタスープ 小松菜サラダ セタゼリー	レバー入りメンチカツ 糸かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん オクラ 小松菜	だいこん とうもろこし きゅうり セタゼリー	白飯 星型コロッケ ごうめん 星麴	揚げ油	770	26.0
10	月	ご飯	かぼちゃコロッケ ゴーヤチャンプルー わかめスープ	豆腐 豚肉 たまご なると かつお節 うずらの卵	牛乳 わかめ	かぼちゃコロッケ にら にんじん 小松菜	にがうり もやし 生姜 ねぎ 玉葱	白飯	ごま油 揚げ油	825	34.1
11	火	コッペパン	和風スパゲティ 焼きウィンナー 大根とじゃこのサラダ	ベーコン ウィンナー	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ きざみのり	にんじん 小松菜	玉葱 大根 しめじ きゅうり とうもろこし	コッペパン スパゲティ	オリーブ油	844	37.2
12	水	ご飯	麻婆茄子豆腐 ポークシュウマイ 春雨サラダ ぶどうゼリー	豚ひき肉 味噌 豆腐 ハム ポークしょうまい	牛乳	ピーマン にんじん	茄子 生姜 ねぎ にんにく 干し椎茸 キャベツ きゅうり ぶどうゼリー	白飯 三温糖 片栗粉 はるさめ	オリーブ油 炒め油	837	31.5
13	木	ごま味噌ラーメン	揚げ餃子 とうもろこし	豚ひき肉 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 玉葱 しめじ きくらげ にんにく とうもろこし ねぎ もやし	ホット中華麺	炒め油 ごま油 すりごま 揚げ油	837	31.5
14	金	夏野菜のカレーライス	大豆のかりかり揚げ カラフルサラダ 冷凍みかん	豚肉 大豆	牛乳 とろけるチーズ かえり煮干	にんじん かぼちゃ ピーマン ブロッコリー	玉葱 茄子 にんにく 生姜 キャベツ みかん とうもろこし	素うどん 上白糖 片栗粉 じゃがいも	炒め油 揚げ油	896	28.5
17	月	海の日									
18	火	チーズパン	とんてき ポテトのさっぱりサラダ 野菜コンソメスープ シュウアイス	豚肉 おさり ベーコン	牛乳 さいころチーズ シュウアイス	ブロッコリー にんじん 小松菜	玉葱 きゅうり にんにく 生姜 キャベツ とうもろこし	チーズパン 三温糖 じゃがいも 片栗粉	炒め油	964	37.4
8月30日	水	ソイ丼	温野菜 みそ汁	大豆 豚肉 味噌 ベーコン 油揚げ	牛乳 さいころチーズ	ピーマン ブロッコリー にんじん 小松菜	きゅうり キャベツ 玉葱	白飯 三温糖 片栗粉		833	34.2
8月31日	木	肉うどん	かき揚げ もやしサラダ 雪見だいふく	豚肉 かまぼこ 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ 雪見だいふく	にんじん 小松菜 にら ブロッコリー	生姜 玉葱 ねぎ もやし きゅうり	地粉うどん さつまいも 薄力粉	揚げ油	863	29.4
7月7日は七夕給食です。 天の川に見立てたスープや星形のコロッケ、 七夕ゼリーが出ます。 また、暑い季節になりますので、冷凍みかん や、シュウアイスなどの冷たいデザートも 出るので楽しみにして下さい。				7月食事回数 11回 ごはん食・・・6回 パン食・・・3回 麺食・・・2回				今月の平均栄養量		843	29.9
都合より献立を変更する場合があります。御理解・御協力の ほど、よろしくお願いします。				8月食事回数 2回 ごはん食・・・1回 パン食・・・1回 麺食・・・1回				基準栄養量		820	30～33