

日 (曜)	献立名 毎日牛乳がつきます	赤の食品			黄の食品			緑の食品			調味料 その他		エネルギーkcal
		おもに体をつくる			おもにエネルギーのもとになる			おもに体の調子をととのえる					タンパク質g
		肉・魚・卵・大豆 乳製品・海藻・小魚 等			米・パン・めん・いも・砂糖 油・種実類 等			野菜・果物・きのこ 等					塩分g
3 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳		米 麦								752	
	うま煮	鶏肉 厚揚げ ちくわ		じゃがいも 油 砂糖		こんにゃく ごぼう にんじん いんげん しいたけ		しょうゆ 酒 塩			29.1		
	春雨の酢の物	鶏肉 わかめ		春雨 砂糖 ごま ごま油		にんじん キャベツ きゅうり		酢 しょうゆ			2.6		
4 (火)	麦ごはん 牛乳	牛乳		米 麦								731	
	回鍋肉	豚肉 厚揚げ		油 砂糖 でん粉		キャベツ ピーマン たけのこ しょうが にんにく にんじん		しょうゆ 酒 オイスターソース みりん 豆板醤			25.8		
	中華風スープ	ベーコン カニカマ		ごま油 でん粉		もやし しいたけ にんじん えのきたけ		ガラスープ しょうゆ 酒 塩			2.6		
5 (水)	麦ごはん 牛乳 さげばっば	牛乳		米 麦					さげばっば			766	
	かぼちゃのそぼろ煮	豚肉 鶏肉		油 砂糖		かぼちゃ しいたけ 玉ねぎ こんにゃく にんじん むき枝豆		酒 しょうゆ みりん			26.6		
	おかか和え	かつお節		砂糖		ほうれん草 もやし にんじん キャベツ		しょうゆ			1.6		
6 (木)	黒糖パン 牛乳	牛乳		コッペパン								766	
	なすとひき肉のスパゲティ	鶏肉 豚肉 チーズ		スパゲティ 油		にんにく ねぎ 玉ねぎ にんじん ピーマン トマト		ケチャップ 塩 ウスターソース 酒 こしょう しょうゆ			32.5		
	青豆サラダ	ハム		ごま油 砂糖		むき枝豆 キャベツ にんじん きゅうり		酢 しょうゆ			2.7		
7 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳		米 麦								794	
	サーモンチーズフライ 添え野菜	さけ チーズ		パン粉 薄力粉 油		ブロッコリー にんじん		塩 しょうゆ 酢			34.1		
	七タ汁 米粉クレープ	そうめん 油揚げ 卵 かまぼこ				オクラ しいたけ にんじん ねぎ		かつお節(だし用) しょうゆ 酒 塩 みりん クレープ			3.5		
10 (月)	減量わかめごはん 牛乳	牛乳		米 麦								797	
	冷やし中華	鶏肉 卵		中華麺 砂糖 ごま ごま油		きゅうり もやし にんじん		ガラスープ しょうゆ 酢 からし			25.6		
	フルーツジュレ			砂糖		アセロラ果汁 ナタデココ パイナップル みかん もも					3.8		
11 (火)	麦ごはん 牛乳	牛乳		米 麦								806	
	ヤンニョムチキン	鶏肉		でん粉 油 砂糖 ごま		にんにく		コチュジャン みりん ケチャップ しょうゆ			32.0		
	わかめのスープ	豆腐 わかめ		ごま		にんじん 玉ねぎ もやし しいたけ ねぎ		煮干し(だし用) しょうゆ 塩 酒			2.2		
12 (水)	釜炒り茶飯 牛乳	牛乳 ちりめん		米 ごま		釜炒り茶(粉)		しょうゆ 昆布(だし用) 酒			758		
	夏野菜の煮物	鶏肉 厚揚げ		油 砂糖		にんじん こんにゃく ねぎ かぼちゃ れんこん ごぼう むき枝豆 しいたけ		酒 塩 しょうゆ			29.4		
	小松菜のサラダ	カニカマ		砂糖 油		小松菜 キャベツ きゅうり		しょうゆ 塩 こしょう 酢			3.0		
13 (木)	麦ごはん 牛乳	牛乳		米 麦								818	
	鶏肉とゴーヤの揚げ煮	鶏肉		でん粉 砂糖 ごま 油		ゴーヤ にんじん じゃがいも		塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん			26.4		
	冬瓜スープ	ベーコン				冬瓜 にんじん 玉ねぎ ねぎ		ガラスープ 塩 しょうゆ 酒 こしょう			2.3		
14 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳		米 麦								768	
	麻婆なす	豚肉 厚揚げ みそ		油 砂糖 ごま油 でん粉		なす 玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ いら にんにく しょうが		しょうゆ 酒 ガラスープ 豆板醤 オイスターソース			30.2		
	中華和え	ハム		油 砂糖 ごま ごま油		きくらげ にんじん きゅうり もやし		しょうゆ 酢			2.1		
18 (火)	麦ごはん 牛乳	牛乳		米 麦 ごま								807	
	大和煮	豚肉 大豆 昆布		油 砂糖		にんじん ごぼう れんこん こんにゃく むき枝豆 しょうが		しょうゆ 酒 かつお節(だし用)			26.9		
	紀州汁	豚肉 かまぼこ 鶏肉				しめじ にんじん 小松菜 ごぼう 梅肉 ねぎ		しょうゆ みりん 昆布(だし用)			3.3		
19 (水)	奄美の鶏飯 牛乳	牛乳		米 麦								803	
		鶏肉 卵 のり		油		山川漬け 福神漬け しいたけ ねぎ		ガラスープ しょうゆ			32.5		
	れんこんと豚肉の甘辛炒め	厚揚げ 豚肉		ごま油 砂糖		れんこん キャベツ にんじん 玉ねぎ いんげん にんにく しょうが		酒 みりん しょうゆ 豆板醤			3.1		