

日	曜日	献立名	牛乳	食べ物の働き			栄養価	
				赤色	黄色	緑色	エネルギー	たんぱく質
				おもにからだをつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだの調子を整える	(kcal)	(g)
1	水	かき揚げ丼 やさいのごま浸し すまし汁	○	牛乳 卵 いか 桜えび 大豆 レンズ豆 とうふ	米 麦 油 さつまいも ごま	玉ねぎ にんじん ピーマン ほうれん草 えのきたけ もやし	607	22.6
2	木	ツナと夏やさいのトマトスパゲッティ ジャーマンポテト こまつなケーキ	○	牛乳 粉チーズ ベーコン ウインナー 卵 ツナ レンズ豆	スパゲッティ 油 バター じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ コーン ホールトマト なす ズッキーニ こまつな	760	29.6
3	金	麦ごはん さわらの香味焼き やさいのいそ香和え ご汁	○	牛乳 とり肉 さわら のり 大豆 レンズ豆	米 麦 油 ごま こんにゃく さといも	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし こまつな だいこん ごぼう ねぎ	577	28.8
6	月	きなこ揚げパン コーンサラダ ポトフ	○	牛乳 ベーコン ウインナー ちくわ さつま揚げ きなこ	ミルクパン 油 じゃがいも	にんじん こまつな もやし コーン 玉ねぎ にんにく だいこん りんご キャベツ	579	21.5
7	火	ちらしずし 【七夕の日の献立】 ゆでもろこし 七夕すまし汁 サイダーゼリー	○	牛乳 えび しらす ちらしかまぼこ 卵 とうふ	米 油 ごま そうめん	にんじん しいたけ(乾) 絹さや かんぴょう れんこん こまつな とうもろこし ねぎ みかん(缶)	586	22.1
8	水	麦ごはん マーボードウフ はるさめサラダ	○	牛乳 ぶた肉 ハム 大豆 レンズ豆 とうふ	米 麦 油 はるさめ	しょうが にんにく にんじん しいたけ(乾) たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり	617	28.2
9	木	ジャージャー麺 こふきいも くだもの	○	牛乳 ぶた肉 大豆 レンズ豆	蒸し中華麺 油 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ きゅうり くだもの	564	25.5
10	金	ひじきごはん さけのみそマヨネーズ焼き 切り干しだいこん入りおひたし かきたま汁	○	牛乳 卵 さけ 大豆 油揚げ とうふ	米 麦 油 ごま しらたき マヨネーズ	しいたけ(乾) にんじん キャベツ 切り干しだいこん こまつな ほうれん草	565	30.1
13	月	麦ごはん かぼちゃのコロッケ キャベツのおかか和え みそ汁	○	牛乳 ぶた肉 卵 しらす レンズ豆 生揚げ	米 麦 油 バター じゃがいも	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ コーン にんじん こまつな だいこん えのきたけ	630	22.9
14	火	ピザトースト カラフルサラダ コーンポタージュ	○	牛乳 ピザチーズ ベーコン ツナ 豆乳 レンズ豆 生クリーム	食パン 油 バター じゃがいも	玉ねぎ ピーマン エリンギ レモン にんじん きゅうり キャベツ コーン にんにく パセリ	633	24.7
15	水	ぶたキムチ丼 ワンタンスープ くだもの	○	牛乳 ぶた肉 とり肉 レンズ豆	米 麦 油 じゃがいも ワンタンの皮	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ キャベツ もやし キムチ ねぎ くだもの	576	23.5
16	木	ゆかりごはん メルルーサの香り揚げ いりどり きのこ汁	○	牛乳 とり肉 卵 メルルーサ とうふ	米 麦 油 こんにゃく ちくわぶ さといも	ゆかり しいたけ(乾) 絹さや にんじん たけのこ しめじ こまつな えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	597	27.4
17	金	夏やさいのカレーライス 海藻サラダ レモンスカッシュゼリーまたはオレンジゼリー	○	牛乳 ぶた肉 レンズ豆	米 麦 油 バター じゃがいも ごま	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ かぼちゃ なす ズッキーニ ピーマン キャベツ だいこん	601	17.5
*学校行事や食材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。						月 一日当たりの平均	607	25.0