

日	曜日	献立		エネルギー	たんぱく質	体を作る (赤)	熱や力の元になる (黄)	体の調子を整える (緑)
1	月	黒砂糖パン	牛乳	596	30.9	牛乳、いか、鶏肉、豆腐	黒砂糖パン、でん粉、ごま油、油 糸こんにゃく、さとう、あげ油	キャベツ、にんじん、きゅうり、たけのこ、もやし 干しいたけ、玉ねぎ、こまつな
2	火	チキンライス	牛乳	562	19.1	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、生クリーム 粉チーズ	米、油、バター、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、冷凍みかん
3	水	わかめごはん	牛乳	673	29.3	牛乳、さばの切り身、豚肉、わかめ 豆腐、みそ	米、さとう、ごま、ごま油、でん粉 こんにゃく、じゃがいも、あげ油 アーモンド粉、七味唐辛子	キャベツ、もやし、こまつな、ごぼう、にんじん だいこん、ねぎ
4	木	スパゲティひよこ豆ソース	牛乳	617	24.7	牛乳、豚ひき肉、ひよこ豆、粉チーズ	スパゲティ、油、バターさとう 小麦粉	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト ピーマン、キャベツ、きゅうり、とうもろこし
5	金	七夕寿司	牛乳	581	22.9	牛乳、鶏肉、油あげ、わかめ 卵	米、油、さとう、ごま、そうめん	かんぴょう、干しいたけ、にんじん、れんこん さやいんげん、もやし、きゅうり、しめじ、こまつな
8	月	ごまごはん	牛乳	624	28.8	牛乳、鮭の切り身、鶏肉、大豆、豆腐	米、ごま油、ごま、塩こうじ、さとう 糸こんにゃく、こんにゃく じゃがいも	ごぼう、にんじん、さやいんげん、だいこん、ねぎ
9	火	ブルコギ丼	牛乳	639	21.0	牛乳、豚肉	米、油、さとう、でん粉、ごま油 ごま	玉ねぎ、にんじん、にら、キャベツ、こまつな レモン果汁、パイン缶、黄桃缶、みかん缶、アロエ缶
10	水	五目チャーハン	牛乳	586	26.7	牛乳、豚肉、えび、ししゃも、卵 豆腐、わかめ	米、ごま油、油、でん粉、あげ油	干しいたけ、ねぎ、にんじん、ピーマン、玉ねぎ
11	木	二色ガーリックパン	牛乳	583	24.4	牛乳、豚肉、大豆、わかめ	ソフトフランスパン、マーガリン 油、さとう、バター、小麦粉、ごま油 じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、パセリ、にんにく
12	金	冷やしきつねうどん	牛乳	639	27.5	牛乳、鶏肉、油あげ	うどん、さとう、じゃがいも あげ油	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな メロン、サクランボ
16	火	夏野菜のドライカレーライス	牛乳	666	22.6	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	米、油、小麦粉、バター、さとう じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、なす、ズッキーニ さやいんげん、赤ピーマン、キャベツ、きゅうり ホールコーン、スイカ
17	水	ごはん 大豆のふりかけ	牛乳	594	27.8	牛乳、煎り大豆、けずり節、青のり 鶏ひき肉、鶏肉、豆腐、卵	米、油、さとう、ごま	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、さやいんげん キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、こまつな
18	木	ツナコーンピザ	牛乳	560	27.6	牛乳、ポークハム、ツナ缶、ベーコン 豚肉、豆腐、ピザチーズ	ナン、油、でん粉、ごま油	玉ねぎ、ホールコーン、ピーマン、にんじん しめじ、ちんげん菜、沖縄産パイナップル

* 献立内容は材料の都合により変更することがあります。