



日	曜	献立名	乳牛	おもな材料名			エネルギー タンパク質	備考
				血や肉になるもの	熱や力の元になるもの	体の調子を整えるもの		
1	水	中華丼 青菜の中華スープ フルーツポンチ		豚モモ, うずら卵 (缶), いか (冷)むきえび, 削り節, 生わかめ	米, 油, 砂糖, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, たまねぎ にんじん, 干しいたけ, ねぎ はくさい, もやし, こまつな, たけのこ (缶), チンゲンサイ みかん缶, 黄桃缶, パイン (缶)	748 kcal 32.8 g	
2	木	とうもろこしごはん メヒカリのから揚げ ツナ入りゆで野菜 味噌けんちん汁		メヒカリ, ツナ缶, 削り節, 鶏肉モモ 油揚げ, 豆腐, 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米, サラダ油, ごま油, 砂糖, ごま じゃがいも, あられふ, 油, 小麦粉 でん粉	とうもろこし, キャベツ, にんじん きゅうり, ごぼう, だいこん, ねぎ	747 kcal 30.9 g	旬の野菜 とうもろこし
3	金	スパゲッティペスカトーレ じゃがいものハニーサラダ メロン		ベーコン, あさり, まだこ, するめいか 粉チーズ	スパゲッティ, サラダ油, オリーブ 油, じゃがいも, はちみつ	しょうが, にんにく, たまねぎ セロリー, トマト缶詰, 赤ピーマン 黄ピーマン, パセリ, キャベツ きゅうり, にんじん, メロン	759 kcal 37.4 g	イタリア料理①
6	月	スタミナ丼 小松菜とひじきのナムル ブルーベリーヨーグルト (ナタデココ入り)		豚肩, 干ひじき プレーンヨーグルト	米, ごま油, 砂糖, でん粉	にんにく, たまねぎ, にんじん キャベツ, エリンギ, たら, もやし こまつな, ブルーベリー ブルーベリージャム	748 kcal 30.0 g	旬の果物 ブルーベリー
7	火	ちらし寿司 ししゃものごまがらめ ゆで野菜 (土佐じょうゆ) そうめん汁		油揚げ, 鶏卵, 刻みのり, ししゃも 削り節, 糸がきかつお, 出し昆布 鶏肉モモ, 豆腐	米, 砂糖, 油, でん粉, 三温糖, 白ごま 黒ごま, そうめん, あられふ	にんじん, かんぴょう, 干しいたけ はくさい, もやし, こまつな, オクラ	748 kcal 32.4 g	五節旬 七夕
8	水	きなこ揚げパン チーズ入りゆで野菜 ミネストローネ すいか		きな粉, ベーコン, 豚肩, 大豆 ひよこまめ (乾), ダイスターズ	油, コッペパン, 砂糖, じゃがいも サラダ油, ごま油	にんにく, しょうが, たまねぎ にんじん, トマト缶詰, きゅうり (冷)グリーンピース, キャベツ, すいか	755 kcal 30.3 g	イタリア料理②
9	木	ごはん さばの変わり味噌焼き じゃがいもの煮物 卵と冬瓜のみそ汁		さば, 赤色辛みそ, 削り節, 油揚げ 淡色辛みそ, 豆腐, 鶏卵	米, 砂糖, じゃがいも, 板こんにやく でん粉, あられふ	にんにく, にんじん, さやいんげん とうがん, こまつな	748 kcal 36.8 g	旬の野菜 冬瓜
10	金	ごはん 豚キムチ豆腐 キャベツの香りづけ		豚ばら, 豆腐 (冷凍) うずら卵 (缶)	米, 油, 砂糖, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, ねぎ, たまねぎ にんじん, 干しいたけ, はくさい たけのこ (缶), はくさいキムチ漬 にら, キャベツ, きゅうり, レモン	767 kcal 33.0 g	
13	月	鶏ごぼう炒飯 じゃがいものピリ辛煮 はるさめスープ		鶏卵, 鶏ひき肉, 削り節, 鶏むね肉 豚ひき肉	米, サラダ油, 油, 砂糖, ごま油, ごま 緑豆はるさめ, じゃがいも	しょうが, ごぼう, にんじん 切干し大根, 万能ねぎ, 干しいたけ はくさい, ねぎ, こまつな, にんにく 枝豆 (冷凍)	748 kcal 30.4 g	
14	火	ごはん ふりかけ (かつお) トマト肉じゃが めかたま汁		糸がきかつお, あおのり, 豚モモ 削り節, 豆腐, 鶏卵, めかぶわかめ	米, ごま, サラダ油, じゃがいも 砂糖, でん粉	にんじん, たまねぎ, しめじ トマト缶詰, さやいんげん トマト, 干しいたけ, 万能ねぎ	749 kcal 32.4 g	旬の野菜 トマト
15	水	ツナマヨネーズトースト カリカリ油揚げ入りゆで野菜 ポークシチュー		ツナ油漬け, マヨネーズ, 油揚げ ピザ用チーズ, 豚肩, ひよこまめ	食パン, ごま油, 油, 砂糖, じゃがいも 三温糖, パター, 小麦粉	たまねぎ, スイートコーン缶, パセリ にんじん, こまつな, キャベツ エリンギ, (冷)グリーンピース	798 kcal 32.3 g	
16	木	ごはん あじのピリ辛ソース じゃこ入りゆで野菜 冬瓜のすり流し		あじ, 生わかめ, ちりめんじゃこ 出し昆布, 削り節, 鶏むね, 豆腐 (冷)むきえび	米, 油, でん粉, 上新粉, 砂糖, ごま油 白ごま, サラダ油	しょうが, 万能ねぎ, ピーマン 赤ピーマン, にんにく, キャベツ もやし, にんじん, とうがん	749 kcal 38.0 g	旬の魚 あじ
17	金	夏野菜のカレーライス 大豆入りゆで野菜 パイナップル		豚肩肉, 大豆	米, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉 ごま油, 砂糖	にんにく, しょうが, たまねぎ にんじん, トマト缶詰, 西洋かぼ ちゃ ズッキーニ, なす, キャベツ ブロッコリー, パイナップル	833 kcal 25.1 g	カレーライスには、 夏野菜が3種類 入ります!! 何が入っているか、 探してみてください♪

※牛乳は毎回付きます。 ※献立は都合により変更する場合があります。 ※(缶) 缶詰 (冷) 冷凍