

日 曜	献立名			血や肉、骨や歯に なる食品	からだの調子を ととのえる食品	熱や力のもとに なる食品	1人分 - kcal	たんぱく くしつ g
	主食・パンにつけるもの	牛乳	主菜・副菜					
1 月	ごはん	 マーボーどうふ にんじんしゅーまい(2こ) ナムル	牛乳 ぶたにく どうふ みそ すりみ わかめ	にんじん たまねぎ ながねぎ 納豆 グリンピース コシカボネ もやし こまつな	米 さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ こむぎこ ごま	632 762	26.3 31.2	
2 火	やきにくピラフ	 ほきフライ・ノエッグ 外ゆり ブロッコリーサラダ れいとうみかん	牛乳 ぶたにく ほき ツナ	にんじん たまねぎ ビーマン コーン コブ ブロッコリー キャベツ みかん きゅうり(ピクルス)	米 あぶら さとう こむぎこ パンこ タルタルソース わふうドレッシング	641 758	25.0 29.4	
3 水	バターロール	 ミネストローネ ハンバーグ ケチャップソース チーズ入りサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく ハム チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー トマト パセリ ニンニク レタス キャベツ	パン マカロニ オリーブあぶら さとう あぶら	641 881	27.6 36.0	
4 木	たまごすし	 たなばたじる いかスリヤ(1本) たまごスリヤ(2本) ツナマヨ	牛乳 とりにく なると いか たまご ツナ のり	にんじん だいこん みすな 納豆 きゅうり	米 さとう ビーフン かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	608 761	25.2 31.4	
5 金	じごなうどん	 カレーうどんじる ほしのコロケ さんしょくあえ たなばたゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ かまぼこ ぶたにく とうにゅう	にんじん たまねぎ ながねぎ ショウガ ほうれんそう もやし コーン メロン レモン	じごなうどん こむぎこ あぶら じゃがいも パンこ ごまあぶら ごま さとう	658 814	23.1 28.1	
8 月	わかめごはん	 こまつなのみそしる メンチカツ じゃこ入りきんぴら	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく わかめ じゃこ さつまあげ	にんじん こまつな ながねぎ たまねぎ れんこん こんにゃく ビーマン	米 こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら さとう	630 761	22.2 26.0	
9 火	ごはん	 スタミナにどうふ ねぎみそそば(1こ) レタスとだいこんのサラダ	牛乳 ぶたにく どうふ みそ かまぼこ のり	にんじん たまねぎ えのき ニラ コシカボネ レタス だいこん パプリカ	米 さとう あぶら こむぎこ ごまあぶら わふうドレッシング	602 774	27.1 34.8	
10 水	しょくパン いちごジャム	 たまごスープ クリスピーチキン コーンポテト	牛乳 ベーコン たまご とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ コーン パセリ いちご	パン オリーブあぶら こむぎこ パンこ コーンフレーク あぶら じゃがいも マーガリン	640 804	28.9 37.8	
11 木	ひじきごはん	 さばのあますがけ おひたし シークワサーゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ ひじき さば カツオブシ	にんじん えだまめ キャベツ ほうれんそう シークワサー	米 あぶら さとう でんぷん	636 771	24.8 29.6	
12 金	ちゅうかめん	 しおラーメン汁 きなこだんご(4こ) ささみのごますあえ	牛乳 ぶたにく きなこ ささみ みそ	にんじん キャベツ ながねぎ メンマ コシカボネ もやし チンゲンサイ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら しらたまだんご さとう ごま	649 782	26.1 30.8	
16 火	むぎごはん	 なつやさいカレー いかとはるさめのサラダ ムース	牛乳 とりにく いか にゅうせいひん	にんじん たまねぎ なす かぼちゃ きゅうり	米 おおむぎ こむぎこ はるさめ ごまあぶら ごま さとう	666 804	24.9 29.6	
17 水	さきたまボール	 しおやきそば ウィンナーたまごやき サイダーゼリーポンチ	牛乳 ぶたにく ウィンナー たまご	にんじん キャベツ たまねぎ こまつな ぶどう みかん レモン	パン やきそばめん あぶら ごまあぶら さとう サイダー	618 775	22.6 27.8	

*材料等の都合により、献立内容が変更になる場合があります。



7月7日は七夕です。
七夕メニュー 7月4日 7月5日

