

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未測定	料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 火	御飯 鶏肉のさっぱり煮 はるさめサラダ(もやし) 豆腐すまし汁(こまつな)	571.2(505.8) 20.3(18.9) 20.6(19.5) 1.7(1.5)	米、小麦粉、砂糖、パ ター、はるさめ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆 腐	だいこん、もやし、にん じん、たまねぎ、こまつ な、きゅうり	かつおだし汁、しょう ゆ、酢、食塩	味しらべ 牛乳	バタークッキー 牛乳
02 水	御飯 たらの甘酢あんかけ ちくわのごま炒め みそ汁(だいこん・あげ)	600.5(529.2) 23.9(21.7) 19.7(18.8) 1.9(1.6)	米、強力粉、片栗粉、 油、砂糖、無塩バター、 バター、グラニュー糖、 ごま油	牛乳、たら、木綿豆腐、 ちくわ、みそ、油揚げ	もやし、にんじん、たま ねぎ、だいこん、ねぎ、 こまつな、ごま、あおの り	かつおだし汁、しょう ゆ、酢、食塩、ドライ イースト	ルヴァン 牛乳	手作りパン (シュガー) 牛乳
03 木	御飯 厚揚げと豚肉の煮物 大根とじゃこのサラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	558.0(495.2) 20.8(19.3) 23.6(21.9) 2.1(1.8)	米、食パン、バター、砂 糖、油、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉(も も)、みそ、きな粉、しらす 干し	たまねぎ、だいこん、チ ンゲンサイ、にんじん、 カットわかめ、ごま	かつおだし汁、しょう ゆ、酢、酒	カルシウムせん べい 牛乳	きなこトースト 牛乳
04 金	御飯 豆腐ハンバーグ ねばねばサラダ みそ汁(こまつな・えのき)	539.6(480.5) 23.6(21.5) 16.8(16.5) 1.7(1.4)	米、砂糖、片栗粉、ごま 油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき 肉、木綿豆腐、ツナ油漬 缶、みそ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、こ まつな、えのきたけ、 きゅうり、オクラ、ね ぎ、コーン缶、塩こん ぶ、ごま、ひじき	かつおだし汁、しょう ゆ、酢、みりん、食塩	ばりんこ 牛乳	おにぎり(塩昆 布とおかか) 牛乳
05 土	スタミナ丼 スープ(じゃがいも・ほうれ ん草) バナナ	578.8(511.8) 19.8(18.5) 15.4(15.4) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、砂糖、 ごま油	牛乳、豚肉(もも)、さ け、みそ	バナナ、もやし、たまね ぎ、にんじん、ほうれん そう、にら、ごま	しょうゆ、みりん、オイ スターソース、洋風だ しの素、食塩、おろし しょうが、おろしにんに く	マリービスケッ ト 牛乳100	おにぎり(鮭) 牛乳
07 月	七夕そうめん かき揚げ さつま芋の天ぷら	600.4(529.1) 13.5(13.4) 16.2(16.0) 2.5(2.1)	干しそうめん、さつま いも、小麦粉、片栗粉、米 粉、油、砂糖	牛乳、カルピス、ちくわ	オレンジ濃縮果汁、たま ねぎ、にんじん、コーン 缶、オクラ、粉かんでん	かつおだし汁、しょう ゆ、みりん	星たべよ 牛乳	七夕ゼリー お星さまクッ キ 牛乳
08 火	中華丼 ささみの中華サラダ 野菜スープ(鶏ガラ) すいか	562.3(490.7) 23.6(21.1) 15.8(15.2) 3.4(2.8)	米、ごま油、片栗粉、砂 糖	牛乳、豚肉(もも)、鶏さ さ身、チーズ、しらす干 し、かまぼこ	すいか、ほくさい、キャ ベツ、にんじん、たまね ぎ、こまつな、きゅうり、だ けのこ(ゆで)、しいたけ、干し しいたけ、ごま	しょうゆ、中華だしの 素、鶏がらだし、酢、食 塩、おろししょうが、お ろしにんにく	味しらべ 牛乳	おにぎり(じゃ こチーズ) 牛乳
09 水	御飯 豚肉のスタミナ焼き キャベツの和風サラダ スープ(じゃがいも)	586.6(518.1) 21.5(19.8) 21.0(19.8) 2.1(1.8)	米、じゃがいも、ホット ケーキ粉、黒砂糖、砂 糖、ごま油、油	牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、きゅうり、に ら、ごま	しょうゆ、酒、酢、洋風 だしの素、食塩、おろし にんにく	ルヴァン 牛乳	蒸しばん(黒 糖) 牛乳
10 木	御飯 タンダーリーフィッシュ マカロニサラダ コンソメスープ(キャベツ)	610.7(537.3) 21.3(19.7) 19.4(18.6) 2.1(1.8)	米、パン粉、マヨドレ、 マカロニ、小麦粉、砂 糖、バター	牛乳、たら、カルピス、 ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、キャベツ、に んじん、きゅうり、干し びょうご	ケチャップ、ウスター ソース、食塩、カレー 粉、洋風だしの素	カルシウムせん べい 牛乳100	パン粉クッキー カルピスラッ シー
11 金	御飯 マーボー豆腐 もやしのナムル 中華スープ(チンゲン菜)	555.1(492.8) 23.9(21.7) 19.4(18.5) 2.4(2.0)	米、小麦粉、はるさめ、 ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、とろけるチーズ、み そ	たまねぎ、もやし、チン ゲンサイ、きゅうり、赤 ピーマン、にんじん、ね ぎ、にら、しいたけ	しょうゆ、酢、中華だ しの素、おろししょうが、 おろしにんにく、食塩	ばりんこ 牛乳	チーズちぢみ 牛乳
12 土	ミートスパゲティ おくらスープ(コーン) バナナ	522.7(467.0) 19.0(17.8) 11.6(12.3) 2.7(2.3)	スパゲティ、米、砂糖、 油	牛乳、豚ひき肉	ホールトマト缶詰、たま ねぎ、バナナ、にんじ ん、オクラ、コーン缶	ケチャップ、ウスター ソース、食塩、洋風だ しの素、しょうゆ	マリービスケッ ト 牛乳	おにぎり(わか め) 牛乳
14 月	御飯 鶏肉のレモン焼き キャベツのごま和え みそ汁(小松菜)	545.4(485.2) 25.6(23.2) 15.5(15.5) 3.1(2.5)	米、焼きそばめん、砂 糖、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豚肉(も も)、みそ、油揚げ、ちく わ	キャベツ、にんじん、こ まつな、しめじ、レモン 果汁、ピーマン、ごま	しょうゆ、ウスターソ ース、みりん、食塩、かつ おだし汁	星たべよ 牛乳	おやつ焼きそば 牛乳
15 火	御飯 鮭のみそマヨ焼き ひじきの煮物(にんじん) すまし汁(じゃが芋・えの き)	550.4(489.1) 25.8(23.3) 15.0(15.1) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、マヨド レ、ごま油、砂糖	牛乳、さけ、チーズ、み そ、油揚げ	にんじん、だいこん、え のきたけ、ねぎ、さやえ んどう、ひじき、あおの り	かつおだし汁、みりん、 しょうゆ、食塩	味しらべ 牛乳	焼びん 牛乳
16 水	赤飯 松風焼き はるさめサラダ みそ汁(キャベツ・チンゲン 菜)	577.3(510.7) 20.3(18.9) 18.4(17.7) 1.9(1.6)	もち米、小麦粉、米、砂 糖、はるさめ、バター、 パン粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、みそ、 小豆	チンゲンサイ、キャベ ツ、もやし、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、レ モン果汁、黒ごま、ご ま、カットわかめ	かつおだし汁、しょう ゆ、酢、酒、食塩	ルヴァン 牛乳	レモンケーキ 牛乳
17 木	黒米御飯 鶏つくねのあんかけ(ひじ き) おくらのツナ和え みそ汁(なめこ)	562.2(498.5) 24.1(21.9) 14.8(14.9) 2.4(2.0)	米、黒米、パン粉、片栗 粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆 腐、ツナ油漬缶、みそ	キャベツ、たまねぎ、に んじん、なめこ、だいこ ん(たくあん)、オク ラ、ねぎ、塩こんぶ、ひ じき	かつおだし汁、しょう ゆ、酢、みりん、食塩	カルシウムせん べい 牛乳	おにぎり(たく あん・塩昆布) 牛乳
18 金	北本トマトカレー グリルチキン ポテトサラダ バナナ	593.8(523.8) 21.8(20.1) 19.5(18.6) 2.7(2.2)	米、じゃがいも、片栗 粉、マヨドレ、油	牛乳、鶏もも肉、カルピ ス、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、トマ ト、ホールトマト缶詰、 トマトジュース缶、きゅ うり、にんじん、コーン 缶、塩こんぶ	カレールウ、ウスター ソース、食塩、おろしに んにく	ばりんこ 牛乳	カルピス味の牛 乳もち 麦茶
19 土	焼肉丼 みそ汁(なす・玉ねぎ) バナナ	542.7(482.9) 19.7(18.4) 13.1(13.5) 1.8(1.5)	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、み そ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、な す、キャベツ、ピーマ ン、にんじん	かつおだし汁、しょう ゆ、酒	マリービスケッ ト 牛乳	おにぎり(菜 飯) 牛乳
22 火	御飯 高野豆腐の卵とじ おくらのおかか和え みそ汁(キャベツ)	578.5(511.6) 23.9(21.8) 18.5(17.9) 1.9(1.6)	米、天かす、砂糖、油	牛乳、卵、鶏ひき肉、凍 り豆腐、みそ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、に んじん、オクラ、えのき たけ、あおのり	かつおだし汁、しょう ゆ、めんつゆ	味しらべ 牛乳	たぬきおにぎり 牛乳
23 水	ブルコギ丼 ひじきの彩りサラダ バナナ	665.8(581.4) 22.6(20.7) 24.3(22.5) 1.7(1.5)	さつまいも、米、マヨド レ、油、砂糖、ごま油、 片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、みそ	バナナ、たまねぎ、に ら、えだまめ、にんじ ん、ごぼう、コーン缶、 ひじき、ごま	しょうゆ、酒、みりん、 おろしにんにく、酢、食 塩	ルヴァン 牛乳	大学芋 牛乳
24 木	御飯 さばのカレー焼き スタミナ納豆 せん野菜サラダ みそ汁(こまつな・あげ)	576.3(509.8) 30.2(26.8) 23.2(21.6) 2.0(1.7)	米、食パン、バター、グ ラニュー糖、小麦粉、砂 糖、ごま油	牛乳、さば、鶏ひき肉、 挽きわり納豆、みそ、油 揚げ	きゅうり、たまねぎ、だ いこん、こまつな、にん じん、にら	かつおだし汁、しょう ゆ、みりん、おろしに んにく、おろししょうが、 酒、酢、食塩、カレー 粉	カルシウムせん べい 牛乳	シュガートース ト 牛乳
25 金	焼きそば 鶏のから揚げ きゅうりの浅漬け ゆでとうもろこし 夏野菜スープ	577.8(511.1) 25.3(22.9) 18.4(17.8) 2.1(1.7)	焼きそばめん、ポップ コーン、油、片栗粉、砂 糖	牛乳、乳酸菌飲料、鶏も も肉、豚肉(もも)、ベー コン、ゼラチン	りんご濃縮果汁、とうもろ こし、きゅうり、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、赤ピー マン、ズッキーニ、レモン果 汁、あおのり	ウスターソース、酒、 しょうゆ、洋風だしの 素、カレー粉、食塩、お ろししょうが、おろしに んにく	ばりんこ 牛乳	ビール風ゼリー ポップコーンヤ クルト
26 土	ハヤシライス(豚肉) きのこのスープ バナナ	591.9(522.3) 18.6(17.5) 14.8(14.9) 2.6(2.2)	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(もも)、かつ お節	バナナ、たまねぎ、にん じん、えのきたけ、マッ シユールム缶、しめじ、 さやえんどう、塩こん ぶ、ごま	ハヤシルウ、ケチャッ プ、中華だしの素、食塩	マリービスケッ ト 牛乳	おにぎり(塩昆 布とおかか) 牛乳
28 月	御飯 ポークケチャップ オクラときゅうりのサラダ わかめスープ	550.8(489.4) 21.1(19.5) 17.2(16.8) 2.0(1.7)	米、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ツナ 油漬缶、みそ	キャベツ、たまねぎ、も やし、きゅうり、オク ラ、ピーマン、ねぎ、 コーン缶、カットわかめ	ケチャップ、ウスター ソース、酒、しょうゆ、 酢、みりん、中華だしの 素、食塩、洋風だしの素	星たべよ 牛乳	五平餅 牛乳
29 火	御飯 かれないのパン粉焼き ゴーヤのごまサラダ スープ(キャベツ・にんじ ん)	575.5(509.2) 23.7(21.6) 22.3(20.9) 4.4(3.6)	米、さつまいも、小麦 粉、マヨドレ、パン粉、 バター、油、砂糖	牛乳、かれない、ツナ油漬 缶、ちくわ、粉チーズ	キャベツ、にんじん、に がうり・ゴーヤ、たまね ぎ、えのきたけ、ごま	食塩、しょうゆ、洋風だ しの素、おろしにんにく	味しらべ 牛乳	さつまいもス コーン 牛乳
30 水	御飯 なめたけつくね 凍り豆腐の煮物 みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	559.7(496.5) 26.9(24.2) 17.3(16.9) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、マカロ ニ・スパゲティ、砂糖、 パン粉、油	牛乳、鶏ひき肉、きな こ、凍り豆腐、油揚げ、 みそ	にんじん、たまねぎ、な めたけ、いんげん、ごま	かつおだし汁、しょう ゆ、食塩	ルヴァン 牛乳	マカロニきな粉 牛乳
31 木	肉みそラーメン 五目たまご焼き バナナ	620.8(545.4) 27.2(24.4) 20.9(19.8) 2.7(2.2)	生中華めん、ホットケ ーキ粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、卵、豚ひき肉、木 綿豆腐、調製豆乳、とろ けるチーズ、みそ	バナナ、たまねぎ、にん じん、たけのこ(ゆ で)、ピーマン、干しし いたけ	めんつゆ、酒、しょう ゆ、食塩	カルシウムせん べい 牛乳	キャラットチ ーズケーキ 牛乳