














日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	1人分 kcal	たんぱく 質 g	脂肪 %
1	月	麦入りごはん		カレー豚じゃが ひじきとツナのサラダ 長ねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ひじき とうふ みそ	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ ほうれんそう きゅうり しろねぎ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも しらたき さとう マヨネーズ	756	27.9	24.5
2	火	ごはん		鶏肉のレモン焼き コールスローサラダ 玉ねぎのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	レモン キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ パセリ	こめ あぶら マヨネーズ	644	29.5	23.6
3	水	豚キムチ丼		たくあんあえ わかめスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ 糸かまぼこ	たまねぎ キムチ にら にんじん きゅうり キャベツ たくあん	こめ おおむぎ さとう	649	25.0	22.5
4	木	パン		ポテト入りオムレツ ラタトゥイユ ABCスープ	ぎゅうにゅう ポテト入りオムレツ ソーセージ ベーコン	にんにく なす たまねぎ ズッキーニ トマト キャベツ にんじん	パン オリーブゆ さとう マカロニ あぶら	711	21.5	34.9
5	金	ちらしずし		星のハンバーグ オクラとそうめんのすまし汁 七夕ゼリー	こんぶ ちくわ たまご ぎゅうにゅう ハンバーグ	にんじん ほししいたけ グリーンピース オクラ	こめ さとう あぶら そうめん	732	25.0	20.5
8	月	麦入りごはん		夏野菜のミートグラタン 枝豆のサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぎゅうひきにく チーズ ベーコン	かぼちゃ ブロッコリー なす にんじん たまねぎ にんにく キャベツ えだまめ きゅうり コーン レモン パセリ	こめ おおむぎ あぶら オリーブゆ さとう じゃがいも	735	27.3	26.4
9	火	麦入りごはん		白身魚のフライ 切干大根の煮物 わかめと豆腐の味噌汁	ぎゅうにゅう ホキ ひらてん とうふ わかめ みそ	きりほしだいこん にんじん さやいんげん はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう	697	24.4	24.3
10	水	夏野菜カレー		鶏肉ときゅうりの甘酢あえ 冷凍パン	ぶたにく チーズ ジョア ささみフレーク	たまねぎ かぼちゃ なす にんじん えだまめ トマト きゅうり キャベツ パイナップル	こめ おおむぎ あぶら さとう	741	26.6	15.8
11	木	麦入りごはん		あじの南蛮漬け かぼちゃのサラダ チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう あじ チキンハム だいず 糸かまぼこ	たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ きゅうり チンゲンサイ	こめ おおむぎ あぶら でんぶん さとう マヨネーズ	759	30.1	25.5
12	金	麦入りごはん		鶏肉のねぎみそ焼き ごま酢あえ えのきたけのすまし汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ ちくわ	しろねぎ キャベツ にんじん ちやし えのきたけ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま	635	30.8	19.6
16	火	麦入りごはん		豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのからしあえ なすのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ささみフレーク あぶらあげ みそ	しょうが にんにく りんご たまねぎ ブロッコリー キャベツ なす はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう	713	31.1	27.8
17	水	タコライス		ゴーヤサラダ もずくのスープ シークワーサーゼリー	ぎゅうひきにく ぶたひきにく チーズ ぎゅうにゅう ツナ もずく	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり にがうり コーン	こめ おおむぎ あぶら さとう マヨネーズ オリーブゆ でんぶん ゼリー	744	24.6	27.1
18	木	そばめし		にんじんとささみのサラダ 麩のすまし汁 いちごクレープ	ぶたにく こなかつお あおのり ぎゅうにゅう ささみフレーク	キャベツ にんじん ブロッコリー きゅうり レモン えのきたけ はねぎ	こめ おおむぎ ちゅうかそば あぶら オリーブゆ さとう ふ クレープ (チョコ)	729	26.4	24.1