

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	火	ごはん		さばの塩焼き きんぴらごぼう なすのみそ汁	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん さやいんげん なす はねぎ	こめ あぶら こんにやく さとう ごまあぶら	738	31.7	29.4
2	水	ブルコギ丼		切干大根のナムル じゃがいもとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん いら き/ブリカ ほししいたけ しょうが にんにく きりぼしだいこん ごまつな パセリ	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	694	23.5	24.5
3	木	麦入りごはん		カレー豚じゃが たくあんあえ 平天のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん みそ	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ たくあん はねぎ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも しらたき さんおんとう さとう	708	25.7	20.1
4	金	麦入りごはん		ポークソテーパイナップルソースかけ ツナサラダ チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ 糸かまぼこ	にんにく パイナップル キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ	こめ おおむぎ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ オリーブゆ	734	28.0	31.4
7	月	ちらしずし		ほしのハンバーグ オクラとそうめんのすまし汁 たなばたゼリー	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	762	25.0	19.7
8	火	麦入りごはん		豚肉と野菜の炒め物 ビーフンサラダ 冬瓜汁	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム とりにく	たまねぎ キャベツ あか/ブリカ き/ブリカ にんにく きゅうり にんじん とうがら はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう ビーフン ノンエッグマヨネーズ	708	26.8	24.7
9	水	タコライス		ゴーヤサラダ もずくのスープ	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 ノンエッグマヨネーズ オリーブゆ でんぶん	731	25.5	28.7
10	木	パン		かぼちゃコロッケ ラタトゥイユ 野菜スープ	ぎゅうにゅう ソーセージ ベーコン	かぼちゃコロッケ 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 あぶら オリーブゆ さとう	765	20.1	36.5
11	金	麦入りごはん		鯖の西京焼き ごま酢あえ 豚汁	ぎゅうにゅう さわら しろみそ ちくわ ぶたにく とうふ みそ	キャベツ にんじん ちやし だいこん たまねぎ ごぼう はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま さつまいも	733	34.6	22.5
14	月	麦入りごはん		鶏肉の照り焼き ほうれん草のソテー コーンポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく ソーセージ	ほうれん草 たまねぎ にんじん コーン パセリ	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも	733	33.4	24.6
15	火	麦入りごはん		あじの南蛮漬け かぼちゃのサラダ わかめのみそ汁	ジョア あじ チキンハム だいず わかめ みそ	たまねぎ にんじん ビーマン かぼちゃ きゅうり はねぎ	こめ おおむぎ あぶら でんぶん さとう ノンエッグマヨネーズ	706	27.9	17.0
16	水	夏野菜カレー		ブロッコリーのサラダ	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ かぼちゃ なす にんじん えだまめ トマト ブロッコリー キャベツ き/ブリカ	こめ おおむぎ あぶら さとう オリーブゆ	740	24.9	26.3
17	木	そばめし		にんじんと鶏肉のサラダ 麩のすまし汁 アイスクリーム	ぶたにく こなかつお あおのり ぎゅうにゅう ささみフレック	キャベツ にんじん ブロッコリー えのきたけ はねぎ	こめ おおむぎ ちゅうかさそば あぶら オリーブゆ さとう ふ アイスクリーム	755	29.2	24.9