

日付	献立名	おもに体の組織をつくる		おもにエネルギーになる		おもに体の調子を整える		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂肪 食塩相当量
		たんぱく質	ミネラル (無機質)	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミン	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (月)	ポークカレーライス 牛乳 ひじきサラダ みかんゼリー	豚肉 チキンハム	牛乳 ひじき	米 砂糖 じゃがいも 梅ジャム みかんゼリー	油 カレーウ マーガリン (乳なし)	にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	751 kcal 132.5 g 26.3 g 17.6 g 1.8 g
2 (火)	玄米ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ きゅうりとわかめの梅あえ 玉ねぎのみそ汁	さば ツナ 豆腐 みそ	牛乳 若狭わかめ	米 玄米 米粉 砂糖 でん粉	油 ごま	にんじん 小松菜	土生姜 きゅうり 梅肉 玉ねぎ しいたけ	772 kcal 102.3 g 34.4 g 28.8 g 2.3 g
3 (水)	ごはん 牛乳 豚肉のブルコギ風 青のりじゃこ もずくのスープ 黒糖まめ	豚肉 ベーコン 豆腐 黒糖まめ	牛乳 煮干し 青のり もずく	米 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	にんじん にら 小松菜	玉ねぎ もやし にんにく 土生姜 しいたけ	705 kcal 103.8 g 31.9 g 16.6 g 2.2 g
4 (木)	麦ごはん 牛乳 さばのマーボー炒め パンサンスー ふりかけ	豚肉 みそ 厚揚げ のり かつお節 チキンハム	牛乳	米 大麦 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま油	にんじん にら	冬瓜 玉ねぎ しいたけ 土生姜 にんにく きゅうり	766 kcal 112.2 g 28.8 g 26.0 g 2.0 g
5 (金)	大豆入りわかめごはん 牛乳 オムレツ ラタトゥイユ キャベツのスープ煮	大豆 卵 ベーコン ポーク ウインナー	牛乳 炊き込み わかめ	米 でん粉 砂糖	オリーブ油	にんじん ピーマン ミディマト ブロッコリー	玉ねぎ ズッキーニ なす にんにく キャベツ しめじ	700 kcal 101.2 g 24.9 g 19.9 g 3.4 g
8 (月)	麦ごはん 牛乳 チキンハムカツ 野菜のごまドレッシングあえ かぼちゃのみそ汁	チキンハム うすあげ みそ	牛乳	米 大麦 砂糖 でん粉 米パン粉	油 ごま	ほうれん草 かぼちゃ 青ねぎ	キャベツ コーン 玉ねぎ えのきたけ	753 kcal 115.4 g 24.6 g 24.5 g 2.4 g
9 (火)	ごはん 牛乳 肉じゃが 野菜炒め ミニフィッシュ	豚肉 ベーコン	牛乳 煮干し	米 じゃがいも こんにやく 砂糖	油	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ コーン	714 kcal 118.1 g 28.6 g 14.7 g 1.8 g
10 (水)	そぼろごはん 牛乳 小松菜サラダ 白玉フルーツポンチ	鶏肉 ツナ	牛乳	米 砂糖 カラフルボール ぶどうゼリー うめシロップ	油	にんじん 小松菜	玉ねぎ 枝豆 キャベツ みかんシロップ漬け パインシロップ漬け	709 kcal 119.0 g 23.8 g 16.9 g 1.4 g
11 (木)	玄米ごはん 牛乳 鶏肉の梅ジャムソースかけ じゃがピー レタスのスープ	鶏肉 豆腐	牛乳	米 梅ジャム 米粉 砂糖 でん粉 玄米 じゃがいも	油	ピーマン にんじん	レタス 玉ねぎ えのきたけ	706 kcal 114.2 g 33.3 g 15.6 g 2.3 g
12 (金)	コッペパン 牛乳 みそ坦々うどん のり豆ポテト 越のルビー ヨーグルト	豚肉 みそ 大豆	牛乳 青のり ヨーグルト	パン 米粉めん でん粉 じゃがいも	ごま油 油	にんじん 青ねぎ ミディマト	玉ねぎ しいたけ にんにく	658 kcal 88.0 g 28.4 g 23.0 g 2.9 g
16 (火)	 中 学 校 振 替 休 日 							
17 (水)	松井農園さんのごはん 牛乳 とびうおの甘辛揚げ きゅうりの酢の物 夏野菜のみそ汁	とびうお かまぼこ じゃこ天 みそ	牛乳	米 米粉 砂糖	油	かぼちゃ にんじん 青ねぎ	きゅうり キャベツ なす 玉ねぎ えのきたけ	717 kcal 114.3 g 31.8 g 15.0 g 2.7 g
18 (木)	ゆかりごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのソテー レモンゼリー	鶏肉 厚揚げ ポーク ウインナー	牛乳	米 でん粉 こんにやく 砂糖 レモンゼリー	ごま 油	ゆかり かぼちゃ にんじん 小松菜	玉ねぎ 土生姜 キャベツ	783 kcal 122.4 g 27.2 g 25.1 g 2.3 g
19 (金)	玄米ごはん 牛乳 和風ローストチキン 大根サラダ 越のルビーのミネストローネ	鶏肉 かまぼこ ベーコン 大豆	牛乳	米 玄米 砂糖 じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ オリーブ油	にんじん ミディマト	土生姜 大根 きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ にんにく	716 kcal 111.6 g 32.2 g 16.7 g 2.4 g
22 (月)	キムチチャーハン 牛乳 野菜チップス ココロ大根スープ キャンディチーズ	豚肉 チキンハム	牛乳 チーズ 昆布	米 じゃがいも さつまいも	油	にら にんじん パセリ 青ねぎ	白菜 大根 れんこん 土生姜 キャベツ にんにく	709 kcal 107.7 g 24.5 g 20.5 g 2.7 g
24 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉とこんにやくの炒り煮 きゅうりの中華漬け ワンタンスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	米 こんにやく 砂糖 ワンタン	油 ごま ごま油	にんじん 青ねぎ チンゲンサイ	土生姜 きゅうり もやし しいたけ	689 kcal 103.6 g 25.1 g 13.6 g 2.3 g
25 (木)	玄米ごはん 牛乳 すずきのパン粉焼き 野菜のケチャップソテー 豆腐のみそ汁	すずき ベーコン 豆腐 みそ	牛乳	米 玄米 パン粉	オリーブ油 油	パセリ にんじん ピーマン 青ねぎ	にんにく 玉ねぎ えのきたけ	712 kcal 104.2 g 33.4 g 18.4 g 2.4 g
26 (金)	麦ごはん 牛乳 厚揚げのカレーそぼろ煮 キャベツとコーンのサラダ 名田庄しそ風味漬け	豚肉 豆腐 厚揚げ ツナ	牛乳	米 でん粉 じゃがいも こんにやく 砂糖 大麦	油	にんじん ピーマン	玉ねぎ にんにく 土生姜 キャベツ きゅうり コーン 大根 しそ	767 kcal 112.3 g 28.6 g 26.9 g 2.0 g
29 (月)	ごはん 牛乳 肉豆腐 キャベツのごまマヨあえ 手作りへしこふりかけ	豚肉 豆腐 かまぼこ 鯖へしこ 大豆 かつお節	牛乳 塩昆布 青のり	米 しらたき 砂糖	ノンエッグ マヨネーズ ごま	青ねぎ にんじん ほうれん草	玉ねぎ しいたけ キャベツ	706 kcal 107.0 g 29.8 g 16.5 g 2.0 g
30 (火)	玄米ごはん 牛乳 肉団子とさつま芋の酢豚風 みそ野菜スープ 味つけのり	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 味付けのり	米 玄米 さつまいも 砂糖 でん粉	油	ピーマン チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ しいたけ もやし	716 kcal 109.7 g 24.6 g 21.6 g 2.0 g