

日・曜	献立	おもにからだをつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料	栄養価
		(1群)たんぱく質	(2群)無機質	(3群)カロテン	(4群)ビタミンC	(5群)炭水化物	(6群)脂質		エネルギー(Kcal)
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(g)
1 火	ごはん/牛乳		牛乳	山内産のきくらげです!		米			605 kcal
	山内産きくらげ入り オイスターいため	ぶた肉		にんじん,ピーマン	しょうが,にんにく,キャベツ, 玉ねぎ,きくらげ	カシューナッツ, 砂糖,かたくり粉	油	酒,塩,こしょう,オイスターソース, しょうゆ	25.7 g
	具だくさん中華スープ	とり肉		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,もやし,しいたけ	ワンタン	油,ごま油	酒,塩,しょうゆ, 中華スープのもと,とりがら	18.3 g
	すいか				すいか				271 mg
2 水	ミルクパン/牛乳		牛乳			ミルクパン			605 kcal
	焼きそば	ぶた肉,かまぼこ	あおのり	にんじん	キャベツ,玉ねぎ,もやし	やしきそばめん	油	酒,塩,ねぎ,焼きそばソース, 中濃ソース,ソース,こしょう	25.8 g
	いかリングフライ	(いか)				(小麦粉,パン粉)	油		22.0 g
	コロコロサラダ		チーズ	にんじん,パプリカ, アスパラガス	きゅうり,えだまめ,とうもろこし	砂糖	ドレッシング	しょうゆ,塩,こしょう	337 mg
3 木	とうもろこしごはん/牛乳		牛乳		とうもろこし	米	バター	パセリ,塩,酒	602 kcal
	とり肉と夏野菜のマリネ	とり肉		かぼちゃ,パプリカ	玉ねぎ,ズッキーニ,えだまめ	小麦粉,砂糖	油,オリーブ油	塩,酒,しょうゆ,酢,白ワイン,みりん	22.3 g
	ミートボールのスープ	ミートボール		にんじん,こまつな	玉ねぎ,しめじ	じゃがいも	油	塩,こしょう,コンソメ,とりがら	20.9 g
									260 mg
4 金	ごはん/牛乳		牛乳			米			606 kcal
	さばのつけ焼き	さば			にんにく,しょうが	砂糖	ごま油	酒,しょうゆ,トウバンジャン,みりん	26.5 g
	キャベツのごま酢あえ	かにかま		チンゲンサイ,にんじん	きゅうり,キャベツ	砂糖	ごま油, ねりごま,ごま	酢,しょうゆ,塩	21.2 g
	沢煮椀	ぶた肉,油あげ		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,もやし,ごぼう,しいたけ		油	塩,酒,こしょう,しょうゆ,かつお節	293 mg
7 月	ごはん/牛乳/七夕ゼリー	(豆乳)	七夕行事食	牛乳		米,(砂糖,油,寒天)			673 kcal
	星のコロッケ	(ぶた肉)			(玉ねぎ)	(じゃがいも,砂糖,油)	油	(しょうゆ,塩)	25.8 g
	豚しゃぶサラダ	ぶた肉		にんじん,パプリカ, オクラ	しょうが,キャベツ	砂糖	ねりごま,ごま	酒,しょうゆ,酢	22.6 g
	七夕魚そうめん汁	豆腐,魚そうめん,卵		にんじん,トウモロコシ	干しいたけ,玉ねぎ			塩,しょうゆ,酒,こんぶ,にぼし	541 mg
8 火	ごはん/牛乳/焼きのり		牛乳,のり	そうめん汁には星型のにんじんが入っています★入っていたらラッキー!?		米			617 kcal
	千草焼き	たまご,とりひき肉, 大豆	ひじき	ほうれんそう	玉ねぎ	砂糖	油	しょうゆ,しょうゆ,みりん,塩	27.0 g
	切り干し大根の煮物	ぶた肉		にんじん,きぬさや	切干しだいこん	こんにゃく,砂糖	油	酒,しょうゆ,しょうゆ,みりん	17.6 g
	いろどり野菜のみそ汁	油あげ,みそ		にんじん,かぼちゃ, アスパラガス	玉ねぎ,えのき	じゃがいも		にぼし	384 mg
9 水	食パン/牛乳/いちごジャム		牛乳			食パン, (いちご,砂糖)			610 kcal
	手作りミートローフ	牛ひき肉, ぶたひき肉,おから		ピーマン	玉ねぎ,にんにく,しょうが	パン粉,砂糖	油,マヨネーズ	塩,こしょう,赤ワイン, デミグラスソース,ケチャップ	25.6 g
	野菜のごまサラダ	ツナフレーク		アスパラガス, オクラ,にんじん	キャベツ,きゅうり		ごまドレッシング		28.0 g
	コンソメスープ	ウィンナー		にんじん	セロリ,玉ねぎ, マッシュルーム,とうもろこし	じゃがいも	オリーブ油	白ワイン,パセリ,コンソメ,塩, こしょう,しょうゆ,チキンブイヨン	285 mg
10 木	ごはん/牛乳	7月10日は納豆の日!	牛乳			米			599 kcal
	豚二肉いため	ぶた肉		にんじん,にら	キャベツ,玉ねぎ		ごま油	塩,酒,こしょう,しょうゆ,みりん, オイスターソース	25.4 g
	納豆あえ	納豆	チーズ	のぎわな				しょうゆ,みりん	19.8 g
	卵とコーンのスープ	ベーコン,たまご		にんじん	とうもろこし,とうもろこし, 玉ねぎ,もやし,しめじ	かたくり粉	油	酒,パセリ,塩,こしょう,コンソメ, しょうゆ,チキンブイヨン	309 mg
11 金	ごはん/牛乳		牛乳			米			605 kcal
	あじの梅だれかけ	あじ			ねり梅	かたくり粉,砂糖	油	塩,酒,しょうゆ,酢	25.1 g
	野菜のアーモンドあえ			にんじん	キャベツ,きゅうり,もやし	砂糖	アーモンド	しょうゆ,しょうゆ	17.4 g
	かぼちゃの味噌汁	豆腐,みそ	わかめ	かぼちゃ,にんじん	玉ねぎ,えのき			にぼし	360 mg
14 月	麦ごはん/牛乳/黒糖ビーンズ	(大豆)	牛乳			米,麦,(黒糖)			651 kcal
	夏野菜シーフードカレー	イカ,えび	チーズ	にんじん,ピーマン, トマト	にんにく,しょうが,なす,玉ねぎ, マッシュルーム,ヤングコーン	じゃがいも	オリーブ油	酒,塩,カレー粉,ケチャップ, コンソメ,ソース,カレーパウダー,とりがら	21.9 g
	コールスローサラダ	ハム		にんじん	とうもろこし,キャベツ,きゅうり	砂糖	マヨネーズ	酢,塩,こしょう	21.3 g
	ふくじんづけ				(大根,きゅうり,しょうが, なす,れんこん,しそ)	(砂糖)		(塩,酢)	303 mg
15 火	もち麦ごはん/牛乳/きざみのり		牛乳,のり			米,もち麦			623 kcal
	ビビンバ(肉)	牛肉,赤みそ			しょうが,にんにく,玉ねぎ,りんご	砂糖	油	酒,しょうゆ,みりん	18.8 g
	ビビンバ(ナムル)	錦糸卵		ほうれんそう,にんじん	もやし		ごま油	しょうゆ,塩	25.7 g
	春雨スープ	ぶた肉		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,しいたけ,キャベツ	はるさめ	ごま油	塩,こしょう,酒,しょうゆ, 中華スープのもと,とりがら	279 mg
16 水	せわりパン		牛乳			コッパパン			620 kcal
	チリコンカン	ぶたひき肉,牛ひき肉, ミックスビーンズ,大豆		ピーマン	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム	砂糖	油	塩,こしょう,赤ワイン,トマトピューレ, ケチャップ,ソース,コンソメ,チリパウダー	25.5 g
	ツナサラダ	ツナフレーク		にんじん,アスパラガス	キャベツ,きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢,塩,こしょう	26.6 g
	コーンポタージュ	ベーコン,豆乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ,しめじ,とうもろこし	じゃがいも	オリーブ油	白ワイン,ポタージュパウダー,塩, こしょう,チキンブイヨン	313 mg

