






日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギー	たんぱく質
1 土	キーマカレーライス 春雨と冬瓜のスープ キャベツと人参ラペ	水稲穀粒(精白米) / じゃがいも / こめしよ ゆ / 純はるさめ / 甜 菜糖 / なたね油 / 塩せ んべい	豚ひき肉 / 大豆しよ ゆ / 削り節 / 寒天	かぼちゃ / 人参 / 玉葱 / にんにく / しよが / ケ チャップ / トマトビュ ーレ / 人参ジュース / と うが / あさつき / キャ ベツ / プロッコリース プラウト / みかん / 生 りんご	みかんの寒天ゼリー 塩せんべい	エネルギー たんぱく質	388 kcal 15.7 g
3 月	あわごはん キャベツと人参味噌汁 タンドリーメカジキ きゅうりとトマトのサラダ れんこんきんぴら	あわ(精白粒) / 水稲穀 粒(精白米) / こめみそ / あわみそ / なたね油 / 甜菜糖 / こめしよ ゆ / えごま(乾)	煮干し / 削り節 / めか じき / 豆乳 / 大豆しよ ゆ	キャベツ / ねぎ / にんじ ん / にんにく / しよが / トマトビュール / ト マトケチャップ / トマ ト / きゅうり / れんこん / だ いこん / 梅びしお	えごまの五平餅 大根梅あえ	エネルギー たんぱく質	399 kcal 20.0 g
4 火	豚丼 かぶ青菜の味噌汁 キャベツとツナの甘酢あえ	水稲穀粒(精白米) / ひ え(精白粒) / こめ しよゆ / 甜菜糖 / か たくり粉 / ひえみそ / こめみそ / なたね油 / じゃがいも	豚モモ(脂肪なし) / 豚 ひき肉 / 大豆しよゆ / 削り節 / 煮干し / ま ぐる缶詰(水煮フレイ ド)	玉葱 / かぶ / こまつな / ねぎ / キャベツ / に んじん / ズッキーニ	小松菜のポテトおやき ズッキーニの揚げ焼き	エネルギー たんぱく質	456 kcal 28.4 g
5 水	きびごはん 切干し大根人参の味噌汁 さわらの香味焼き なすとピーマンみそ炒め さつま芋レモン煮	きび(精白粒) / 水稲 穀粒(精白米) / こめみ そ / きびみそ / こめ しよゆ / なたね油 / 甜菜糖 / さつまいも / 米粉 / かたくり粉	煮干し / 削り節 / さわ ら / 大豆しよゆ / 絹 ごし豆腐 / まぐる缶 詰(水煮フレイド) / こ んぶ	切干しだいこん / ねぎ / にんじん / しよが / に んにく / あさつき / な す / 青ピーマン / レモ ン(果汁、生) / トマ トケチャップ / 玉葱 / と うもろこし	米粉ピザ カリカリ昆布	エネルギー たんぱく質	411 kcal 17.2 g
6 木	ごはん 冬瓜と野菜の味噌汁 鶏肉のねぎみそ焼き ほうれん草のえごま和え かぼちゃの含め煮	水稲穀粒(精白米) / こ めみそ / じゃがいも / 甜菜糖 / えごま / こめ しよゆ	削り節 / 煮干し / 鶏若 鶏肉モモ(皮付き) / 鶏 ひき肉 / 大豆しよゆ / あおのり	とうが / ねぎ / にんじ ん / あさつき / ほう れんそう / 西洋かぼ ちゃ / とうもろこし	おおか青のりおにぎり とうもろこしゆで	エネルギー たんぱく質	478 kcal 23.7 g
7 金	七夕鮭ちらし 春雨とオクラのスープ かぶときゅうりレモン漬け じゃが芋ひき肉カレー煮	水稲穀粒(精白米) / あ わ(精白粒) / 純はるさ め / 甜菜糖 / じゃがい も / こめしよゆ / 米 粉 / さつまいも	しろさけ / 削り節 / 煮 干し / 豚ひき肉	きゅうり / とうもろこ し缶詰(ホル) / にん じん / だいこん / オク ラ / かぶ / レモン(果汁 、生) / えだまめ	お星さま米粉クッキー 枝豆ゆで	エネルギー たんぱく質	391 kcal 19.2 g
8 土	中華丼 豆腐と人参の味噌汁 さつま芋炒め煮 小松菜のりあえ	水稲穀粒(精白米) / こ めしよゆ / なたね油 / かたくり粉 / こめみ そ / さつまいも / 甜菜 糖 / じゃがいも	豚ばら(脂身付) / 豚ひ き肉 / 大豆しよゆ / 絹ごし豆腐 / 煮干し / 削り節 / 米大豆みそ	にんじん / はくさい / 玉葱 / チンゲンサイ / しよが / にんにく / ねぎ / こまつな	みそポテト みかん缶	エネルギー たんぱく質	449 kcal 16.3 g
10 月	ひえごはん 大根えのき味噌汁 鮭の照り焼き キャベツきゅうりのナムル かぼちゃ塩煮	ひえ(精白粒) / 水稲 穀粒(精白米) / ひえみ そ / こめみそ / こめ しよゆ / なたね油 / 甜菜糖 / かたくり粉 / 黒砂糖 / 塩せんべい	削り節 / 煮干し / しろ さけ / 大豆しよゆ / きな粉(大豆)	だいこん / あさつき / えのきたけ / しよが / きゅうり / キャベツ / 西洋かぼちゃ	黒糖くずもち 塩せんべい	エネルギー たんぱく質	395 kcal 22.1 g
11 火	ねばねば丼 冬瓜と豚肉のスープ じゃが芋甘辛煮	きび(精白粒) / 水稲 穀粒(精白米) / こめ しよゆ / なたね油 / じゃがいも / 甘酒 / こ めこぼん / メープルシ ロップ	挽きわり納豆 / 大豆 しよゆ / 豚ばら(脂 身付) / 削り節 / かた くりわし	オクラ / モロヘイヤ (茎葉) / ねぎ / とう が / ん / あさつき	米粉パンメープル いりこ	エネルギー たんぱく質	393 kcal 14.2 g
12 水	ごはん なすと野菜の味噌汁 ムキカレイの竜田揚げ焼き さつま芋青のりあえ かぶの塩麴あえ	水稲穀粒(精白米) / こ めみそ / こめしよゆ / かたくり粉 / なたね 油 / さつまいも / 塩こ うじ	煮干し / 削り節 / まが れい / 大豆しよゆ / あおのり / ちりめん じゃこ	なす / ねぎ / にんじん / しよが / かぶ / か ぶ(葉) / あさつき / り んご	じゃこチャーハン りんごスティック	エネルギー たんぱく質	389 kcal 14.8 g
13 木	あわごはん ジュリエンスープ ポークチャップ プロッコリーのラペ	あわ(精白粒) / 水稲穀 粒(精白米) / 甜菜糖 / こめしよゆ / なたね 油 / 米粉 / あまざけ	煮干し / 削り節 / 豚モ モ(脂身付き) / 豆乳	キャベツ / だいこん / に んじん / 玉葱 / 青ピー マン / トマトビュール / トマトケチャップ / プ ロッコリー / ビュアコ コア / とうもろこし	甘酒のマープルケーキ とうもろこしゆで	エネルギー たんぱく質	411 kcal 19.3 g
14 金	かつおそばろ丼 キャベツと人参味噌汁 大根青菜の塩もみ じゃが芋コーン	水稲穀粒(精白米) / ひ え(精白粒) / こめしよ ゆ / 甜菜糖 / なたね油 / こめみそ / ひえみそ / じゃがいも / 豆乳マ ーガリン / さつまいも	かつお(春獲り) / 大豆 しよゆ / 煮干し / 削 り節	しよが / キャベツ / ねぎ / にんじん / だ いこん / だいこん葉 / と うもろこし缶詰(ホ ル) / すいか	ふかしいも 果物(すいか)	エネルギー たんぱく質	393 kcal 18.1 g
15 土	ねぎひき肉チャーハン 豆腐と野菜の味噌汁 チンゲン菜お浸し かぼちゃソテー	水稲穀粒(精白米) / こ めしよゆ / なたね油 / こめみそ / 豆乳マ ーガリン / 甜菜糖	鶏ひき肉 / 木綿豆腐 / かつお加工品(かつ お節) / 煮干し / 削 り節 / 大豆しよゆ / ち りめんじゃこ	あさつき / にんじん / キャベツ / チンゲ ンサイ / 西洋かぼち ゃ	のり佃煮おにぎり ちりめんじゃこ	エネルギー たんぱく質	385 kcal 13.9 g
18 火	豚丼 かぶ青菜の味噌汁 キャベツとツナの甘酢あえ	水稲穀粒(精白米) / き び(精白粒) / こめ しよゆ / 甜菜糖 / か たくり粉 / きびみそ / こめみそ / なたね油 / じゃがいも	豚モモ(脂身付き) / 豚 ひき肉 / 大豆しよゆ / 削り節 / 煮干し / ま ぐる缶詰(水煮フレイ ド)	玉葱 / かぶ / こまつな / ねぎ / キャベツ / に んじん / ズッキーニ	小松菜のポテトおやき ズッキーニの揚げ焼き	エネルギー たんぱく質	470 kcal 27.9 g
19 水	枝豆ご飯 切干し大根人参の味噌汁 メカジキ竜田揚げ焼き なすとピーマンみそ炒め さつま芋レモン煮	水稲穀粒(精白米) / な たね油 / こめみそ / こ めしよゆ / かたくり 粉 / 甜菜糖 / さつまい も / 米粉	煮干し / 削り節 / めか じき / 大豆しよゆ / 絹ごし豆腐 / まぐる 缶詰(水煮フレイド) / こ んぶ	えだまめ / 切干しだい こん / ねぎ / にんじん / しよが / なす / 青 ピーマン / レモン(果汁 、生) / トマトケチャ ップ / 玉葱 / とうも ろこし缶詰(ホ ル)	米粉ピザ カリカリ昆布	エネルギー たんぱく質	444 kcal 18.1 g
月平均栄養価					エネルギー 脂 質	たんぱく質 食塩相当量	419 kcal 9.9 g 19.6 g 1.1 g



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄養価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
20 木	あわごはん キャベツチンゲン菜みそ汁 鶏肉のねぎみそ焼き きゅうりのナムル かぼちゃの含め煮	あわ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／あわみそ／こめみそ／じゃがいも／甜菜糖／こめしょうゆ／なたね油	削り節／煮干し／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／鶏ひき肉／大豆しょうゆ／寒天	キャベツ／チンゲンツァイ／にんじん／あさつき／きゅうり／りよくとうもやし／西洋かぼちゃ／温州蜜柑ストロージェス	みかんの寒天ゼリー スティックボン菓子	エネルギー 448 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 0.8 g	
21 金	ひえごはん 春雨と大根のスープ いわしハンバーグ ポテトサラダ おくらおかかあえ	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／純はるさめ／こめこぼん／なたね油／甜菜糖／じゃがいも／豆乳マヨネーズ／こめしょうゆ／塩こうじ	削り節／煮干し／まいわし／木綿豆腐／米大豆みそ／大豆しょうゆ／あおのり	だいこん／あさつき／ねぎ／しょうが／トマトケチャップ／きゅうり／にんじん／オクラ	おかか青のりおにぎり きゅうりの塩麹漬	エネルギー 391 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 6.0 g 食塩相当量 0.9 g	
22 土	中華丼 豆腐と人参の味噌汁 さつま芋炒め煮 小松菜のりあえ	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／なたね油／かたくり粉／こめみそ／さつまいも／甜菜糖／じゃがいも／あわみそ	豚ばら(脂身付)／豚ひき肉／大豆しょうゆ／絹ごし豆腐／煮干し／削り節	にんじん／はくさい／玉葱／チンゲンツァイ／しょうが／にんにく／ねぎ／こまつな	みそポテト みかん缶	エネルギー 446 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.2 g	
24 月	きびごはん キャベツとねぎの味噌汁 タンドリーメカジキ きゅうりとトマトのサラダ れんこんきんぴら	きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／きびみそ／なたね油／甜菜糖／こめしょうゆ／えごま(乾)	煮干し／削り節／めかじき／豆乳／大豆しょうゆ	キャベツ／ねぎ／にんじん／にんにく／しょうが／トマトピューレ／トマトケチャップ／トマト／きゅうり／れんこん／だいこん／梅びしお	えごまの五平餅 大根梅あえ	エネルギー 393 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 7.0 g 食塩相当量 1.4 g	
25 火	とうもろこしご飯 かぶと人参のスープ 煮込みハンバーグ キャベツブロッコリーラベ 人参しりしり	水稲穀粒(精白米)／なたね油／こめしょうゆ／甜菜糖／かたくり粉	煮干し／削り節／豚ひき肉／大豆しょうゆ／絹ごし豆腐	とうもろこし／かぶ／にんじん／ねぎ／あさつき／玉葱／トマトケチャップ／トマトピューレ／キャベツ／ブロッコリー／ビュアココア／すいか	豆腐のブラウニー 果物(すいか)	エネルギー 439 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.4 g	
26 水	あわごはん なすの味噌汁 ムキカレイの米パン粉焼き さつま芋青のりあえ かぶの塩麹あえ	あわ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／あわみそ／こめみそ／こめしょうゆ／かたくり粉／なたね油／こめこぼんこ／さつまいも／塩こう	煮干し／削り節／まがれい／大豆しょうゆ／あおのり／ちりめんじゃこ	なす／玉葱／にんじん／しょうが／かぶ／かぶ(葉)／あさつき／りんご	じゃこチャーハン りんごスティック	エネルギー 399 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 4.8 g 食塩相当量 1.2 g	
27 木	豚みそ丼 豆腐とわかめのスープ キャベツとツナの甘酢あえ	水稲穀粒(精白米)／ひえ(精白粒)／なたね油／ひえみそ／こめしょうゆ／甜菜糖／こめこぼん	豚ひき肉／大豆しょうゆ／絹ごし豆腐／カットわかめ／煮干し／削り節／まぐろ缶詰(水煮フレーク)	玉葱／こまつな／しょうが／ねぎ／キャベツ／にんじん／いちごジャム／れんこん	米粉パンジャムサンド れんこんチップ	エネルギー 451 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.0 g	
28 金	きびごはん 大根えのき味噌汁 鮭の塩麹焼き じゃが芋甘辛煮 きゅうりのナムル	きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／きびみそ／こめみそ／塩こうじ／じゃがいも／なたね油／甘酒／こめしょうゆ／甜菜糖／さつまいも／豆乳マヨネーズ	削り節／煮干し／しろさけ／大豆しょうゆ／豆乳	だいこん／あさつき／えのきたけ／きゅうり／りよくとうもやし／かぶ	スイートポテト かぶしょうゆ漬	エネルギー 391 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 7.1 g 食塩相当量 0.9 g	
29 土	ねぎひき肉チャーハン キャベツ玉ねぎの味噌汁 チンゲン菜お浸し かぼちゃソテー	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／なたね油／豆乳マーガリン／甜菜糖	鶏ひき肉／米大豆みそ／削り節／煮干し／大豆しょうゆ／ちりめんじゃこ	あさつき／にんじん／キャベツ／玉葱／チンゲンツァイ／西洋かぼちゃ	のり煮おにぎり ちりめんじゃこ	エネルギー 385 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 6.3 g 食塩相当量 0.9 g	
31 月	かぼちゃのカレーライス 冬瓜と野菜の味噌汁 オクラ梅おかか和え	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／かたくり粉／こめみそ／甜菜糖	豚ばら(脂身付)／豚ひき肉／大豆しょうゆ／削り節／煮干し／きな粉(大豆)	西洋かぼちゃ／人参／玉葱／しょうが／ケチャップ／トマトピューレ／にんじんジュース／とうが／ねぎ／チンゲン菜／オクラ／梅びしお／とうもろこし	わらびもち とうもろこしゆで	エネルギー 478 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.2 g	
月平均栄養価				エネルギー 脂 質	419 kcal 9.9 g	タンパク質 食塩相当量	19.6 g 1.1 g

～7月 旬の食材～


・ 枝豆
・ オクラ
・ きゅうり
・ ズッキーニ


・ なす
・ ピーマン
・ トマト


・ すいか

・ いわし

・ カジキマグロ
など
