

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 うゆ／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 うゆ／削り節／寒天	西洋かぼちゃ／人参／玉葱 ／にんにく／しょうが／ チャップ／トマトビュ レ／にんじんジュース／ とう／がん／あさつき／ キャベツ／フロッコリス ／みかんジュース	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 うゆ／えごま(乾)	煮干し／削り節／めか じき／豆乳／大豆しよ うゆ	キャベツ／ねぎ／にんじ ん／にんにく／しょうが ／トマトビュレ／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 たんぱく質	399 kcal 20.0 g
4 火	豚そぼろ丼 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 しょうゆ／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 うゆ／削り節／煮干し／ まぐろ缶詰(水煮フ レクライト)	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／こめみそ／こめ しょうゆ／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 うゆ／絹 ごし豆腐／まぐろ缶 詰(水煮フ レクライト)／こ んぶ	切干しだいこん／ねぎ ／にんじん／しょうが ／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(生、 焼)	米粉ピザ カリカリ昆布ゆで	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 鶏ひき肉のねぎみそ焼き 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 めしょうゆ	削り節／煮干し／鶏若 鶏肉モモ(皮付き)／ 鶏ひき肉／大豆しよ うゆ／あおのり	とうがん／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／こめしょうゆ ／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	豚ばら(脂肪付)／豚ひ き肉／大豆しよ うゆ／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 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 めしょうゆ／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 うゆ ／きな粉(大豆)	だいこん／あさつき ／えのきたけ ／しょうが ／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 めしょうゆ／なたね油 ／じゃがいも ／甘酒／こ めぼん／メ ーブルシ ロップ	挽きわり納豆／大豆 しょうゆ／豚ばら(脂 身付)／削り節 ／かたくり粉	オクラ／モロヘイヤ (莖葉)／ねぎ ／とうが ん／あさつき	米粉パンメーブル いりこゆで	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 ムカケの竜田揚げ焼き 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 うゆ ／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 うゆ ／あおのり ／ちりめん じゃこ	なす／ねぎ ／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 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 フロッコリーのラペ	あわ(精白粒)／水稲穀 粒(精白米)／甜菜糖 ／こめしよ うゆ ／なたね油 ／米粉 ／あまざけ	煮干し／削り節 ／豚モ モ(脂肪付) ／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 レ ／トマ トケ チャ ップ ／フロ ッコ リー ／ビ ュ ア コ コ ア ／ とうも ろこ し	甘酒のマーブルケーキ 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	かつおそぼろ丼 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 うゆ ／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 しょうゆ ／煮干し ／削り 節	しょうが ／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 めしょうゆ ／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 しょうゆ ／ちり めん じゃこ	あさつき ／にんじん ／キャベ ツ ／チン ゲン ツ ァイ ／西 洋か ぼ ち ゃ	のり佃煮おにぎり ちりめんじゃこゆで	エネルギー たんぱく質	385 kcal 13.9 g
18 火	豚そぼろ丼 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 しょうゆ ／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(脂肪付き)／豚 ひき肉 ／大豆 しょうゆ ／削り 節 ／煮 干し ／ま ぐろ 缶 詰 (水 煮フ レ ク ラ イ ト)	玉葱 ／かぶ ／こ まつ な ／ ねぎ ／ キャ ベ ツ ／ に ん じ ん ／ ズ ク 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 うゆ ／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 しょうゆ ／絹 ごし 豆腐 ／ま ぐろ 缶 詰 (水 煮フ レ ク ラ イ ト) ／こ んぶ	えだまめ ／切干し だい こ ん ／ ねぎ ／にん じん ／ し ょ う 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 カリカリ昆布ゆで	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 鶏ひき肉のねぎみそ焼き 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／チンゲンツアイ／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ュース	みかんの寒天ゼリー 塩せんべい	1杯分 - 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／こめごぼん／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	1杯分 - 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／チンゲンツアイ／しょうが／にんにく／ねぎ／こまつな	みそポテト みかん缶	1杯分 - 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	1杯分 - 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／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)	1杯分 - 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／こめごぼん／こめさつまいも／塩こうじ	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	1杯分 - 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／こめごぼん	豚ひき肉／大豆しょうゆ／絹ごし豆腐／カツ／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	1杯分 - 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	1杯分 - 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／チンゲンツアイ／西洋かぼちゃ	のり佃煮おにぎり ちりめんじゃこゆで	1杯分 - 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	1杯分 - 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 419 kcal 脂 質 9.9 g	タンパク質 19.6 g 食塩相当量 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