

A コース	B コース	献立名	エネルギー kcal	蛋白質 g	赤（血や肉や骨になるもの）		緑（体の調子を整えるもの）		黄（熱や力になるもの）		
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
7/1 (金)	4 (月)	ハヤシライス 牛乳 豆サラダ 小玉すいか 【七夕献立】 赤しそごはん 牛乳 星のメンチカツ ほうれん草のアーモンド和え すまし汁 七夕ゼリー	876	30.4	豚もも肉 大豆	牛乳	人参 チンゲン菜 グリーンピース トマト	玉ねぎ にんにく すいか 枝豆 セロリ	精白米 精麦 じゃがいも 砂糖	バター 米サラダ油	
4 (月)	5 (火)	フルーツパン 牛乳 マカロニのカレー煮 レモン風味サラダ 型抜きチーズ 【九州復興応援献立】 麦ごはん のり佃煮 牛乳 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 辛子和え つぼん汁	858	31.0	豚もも肉 豆腐 だし節	牛乳	人参 ほうれん草	赤しそ もやし しめじ えのき ねぎ たまねぎ ぶどう レモン	精白米 精麦 砂糖 星の麴 水あめ	アーモンド 米白絞油	
5 (火)	6 (水)	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 白身魚のフライ ポークラタトゥーユ 海藻とゆで野菜のサラダ	898	35.3	豚もも肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ ミルクカルシウム	人参 グリーンピース トマト	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ レモン にんにく りんご 干しぶどう クランベリー パセリ バイナ バナ	小麦粉 マカロニ 砂糖 じゃがいも でん粉 はちみつ ごま ココア	ショートニング ココアツミルク 米サラダ油 オリーブ油 バターミルクパウダー	
6 (水)	7 (木)	麦ごはん 牛乳 家常(ジャジャン)豆腐 野菜餃子 切干大根の香味和え	808	31.7	豚もも肉 生揚げ 味噌 そうだかつおの節 豆腐 鶏肉 かつお節 煮干 ぼたて あじ	牛乳 のり 昆布	人参 小松菜	玉ねぎ たけのこ きくらげ もやし ねぎ 大根 ごぼう	精白米 精麦 三温糖 でん粉 さといも ごんにやく	米サラダ油 ごま油 ごま 植物油脂	
7 (木)	8 (金)	タコライス 牛乳 ゆで野菜サラダ もずくスープ 杏仁プリン	891	38.5	ホキ 大豆 青大豆 手亡豆 金時豆 豚もも肉 ぼっかけ	牛乳 脱脂粉乳 茗わめ 昆布 わかめ ふり 赤とさか 白とさか	人参 黄ピーマン 赤ピーマン トマト	ブルーベリー りんご 玉ねぎ なす ぶどう ズッキーニ セロリ にんにく キャベツ	小麦粉 砂糖 でん粉	ショートニング 米白絞油 米サラダ油 ごま油	
8 (金)	11 (月)	鶏肉 かつおだし たん白加水分解物 豚もも肉 きな粉 油揚げ 卵白粉未 味噌 そうだかつおの節 大豆	883	37.7	豆腐 豚もも肉 味噌 大豆たん白 そら豆 味噌	牛乳 昆布	人参 グリーンピース	たけのこ 切干大根 玉ねぎ しいたけ キャベツ にんにく 生姜 ねぎ なら	精白米 精麦 三温糖 でん粉 小麦粉	米サラダ油 ごま油	
11 (月)	12 (火)	きつねうどん 牛乳 大学かぼちゃ 野菜の梅肉和え アーモンド小魚	856	37.2	豚もも肉 豆腐 油揚げ そうだかつおの節	牛乳 もずく チーズ 乳たん白 乳糖 ホエイパウダー ホエイチーズ加糖練乳 脱脂粉乳	青ピーマン トマト 人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ ねぎ えのき	精白米 精麦 砂糖 でん粉	米サラダ油 オリーブ油 バター	
12 (火)	13 (水)	ビビンバ丼 牛乳 ビビンバナムル キムチスープ 乾燥おこげ	889	34.4	豚もも肉 油揚げ そうだかつおの節 かたくちいわし	牛乳	人参 かぼちゃ チンゲン菜	しいたけ ねぎ きゅうり 梅肉 赤しそ りんご	小麦粉 三温糖 水あめ 砂糖	米白絞油 ごま アーモンド	
13 (水)	14 (木)	【ブラジリオリンピック記念献立】 ロールパン ソフトチーズ 牛乳 パステウ キャベツとピーマンのサラダ フェジョアード風スープ コーヒー豆乳プリン	808	33.3	豚もも肉 豆腐 かつおエキス 味噌 ぼっかけ たん白加水分解物	牛乳 のり	小松菜 人参 人参	ぜんまい にんにく 生姜 もやし 大根 白菜 玉ねぎ りんご にんにく	精白米 精麦 こんやぐ 三温糖 さつまいも春雨 もち米	米サラダ油 ごま油 ごま	
14 (木)	15 (金)	麦ごはん 大豆ふりかけ 牛乳 野菜肉だんご ごま和え 油麴の味噌汁 わらびもち	856	31.1	鶏卵 豚もも肉 大豆 青大豆 手亡豆 金時豆 豆乳 ぼっかけ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	赤ピーマン 人参 青ピーマン 人参 トマト	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ セロリ	小麦粉 砂糖 じゃがいも	ショートニング 米白絞油 オリーブ油 バター	
15 (金)	19 (火)	麦ごはん 牛乳 中華ラビオリ チンジャオロースー 豆腐スープ	855	30.0	豚肉 鶏肉 かたくちいわし かき たん白加水分解物	牛乳 脱脂粉乳 のり	小松菜 人参 ほうれん草 かぼちゃ	もやし ねぎ ごぼう 玉ねぎ れんこん	精白米 精麦 砂糖 さといも 油麴 でん粉	ごま	
19 (火)	20 (水)	食パン チョコクリーム 牛乳 なすのトマトグラタン フレッシュサラダ 白菜スープ 冷凍パイ	834	31.4	豚肉 鶏肉 かつお節 豚もも肉 豆腐 ぼっかけ かき たん白加水分解物	牛乳	青ピーマン 紅ピーマン チンゲン菜 人参	キャベツ 生姜 たけのこ にんにく 玉ねぎ 生姜 ねぎ 大根 しいたけ	精白米 精麦 砂糖 でん粉 マロニー 水あめ	米白絞油 米サラダ油	
20 (水)	7/1 (金)	脂 肪 カルシウム 鉄 g mg mg 24.3 432 3.9	833	30.6	大豆 豚もも肉 ぼっかけ 大豆粉	牛乳 脱脂粉乳 クリーム 全粉乳 チーズ	人参 パセリ トマト	キャベツ もやし 白菜 玉ねぎ なす りんご にんにく バイナ	小麦粉 砂糖 じゃがいも	ショートニング カカオ豆 ココア バター なたね油	
1 人 1 食当たりの栄養摂取量			858	33.3			ビ タ ミ ン		塩 分		
							A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g
							428	1.15	0.75	42	3.9
8/26 (金)	29 (月)	【夏野菜献立】 夏野菜のカレーライス 牛乳 ボイルドウィナー 青じそ風味サラダ 型抜きチーズ	856	31.0	豚もも肉 はたてエキス	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 ミルクカルシウム	人参 かぼちゃ 青ピーマン トマト チンゲン菜 青じそ	玉ねぎ にんにく 生姜 なす バナナ とうもろこし キャベツ りんご レモン 梅肉	精白米 精麦 小麦粉 砂糖 はちみつ	ココア ココアツミルク バター ごま バターミルクパウダー	
29 (月)	30 (火)	麦ごはん 野菜ふりかけ 牛乳 ごぼうメンチカツ ほうれん草のピーナッツ和え さつまい	851	30.0	鶏肉 そうだかつおの節 豚もも肉 豆腐 かつお節 味噌	牛乳	ほうれん草 人参 モロヘイヤ かぼちゃ	もやし ねぎ ごぼう 玉ねぎ 生姜 りんご	精白米 精麦 砂糖 さといも ごんにやく でん粉	米白絞油 ピーナッツ ごま	
30 (火)	31 (水)	食パン キャラメルクリーム 牛乳 ポークピンズ キャベツのサラダ 冷凍みかん	844	36.3	大豆 青大豆 手亡豆 金時豆 豚もも肉 鶏卵	牛乳 脱脂粉乳 のり 乳糖 加糖脱脂練乳	人参 パセリ 小松菜 トマト	玉ねぎ にんにく 大根 キャベツ みかん りんご オレンジ かぼす レモン	小麦粉 砂糖 じゃがいも 三温糖 水あめ でん粉	ショートニング 米サラダ油	
31 (水)	8/26 (金)	麦ごはん 牛乳 ハンバーグのバーベキューソースがけ ひじきの炒め煮 かぼちゃの味噌汁	809	30.5	豚もも肉 鶏肉 味噌 かつお節 かつお節エキス かつおパウダー 豆腐 油揚げ そうだかつおの節	牛乳 ひじき	人参 かぼちゃ	玉ねぎ にんにく しょうが りんご 枝豆 大根 ねぎ	精白米 精麦 砂糖 ごんにやく	米サラダ油	
1 人 1 食当たりの栄養摂取量			840	32.0			ビ タ ミ ン		塩 分		
							A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g
							567	1.07	0.65	40	3.4

※ 給食材料の都合により、献立内容の一部変更する場合がありますのでご了承をお願いします。

※ A B コースの献立は 1 日ずつずれておりますが、月ごとに同じ献立内容となっています。また、A B コースの献立は、同一調理場内に調理しています。

※ すべての野菜は加熱調理をしています。