

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				
7/3 (月)	4 (火)	ハヤシライス 牛乳 レモン風味サラダ 小玉すいか	867	29.9	豚肉	牛乳 生クリーム	人参 トマト	玉ねぎ にんにく セロリ キャベツ もやし レモン すいか ブルーン グリンピース	精白米 精麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	バター 米サラダ油 ごま油				
4 (火)	5 (水)	☆☆七夕献立☆☆ フルーツパン 牛乳 白身魚のバジルフライ こんにゃくサラダ 星の謎スープ 七夕ゼリー	831	35.5	ホキ 豚肉	牛乳 脱脂粉乳	小松菜 人参 ほうれん草	ぶどう クランベリー バイヤ パイナップル 玉ねぎ みかん マッシュルーム バジル レモン オレンジ ゆず かぼちゃ 大根 ライチ	小麦粉 砂糖 パン粉 こんにゃく マロニー 麩	ショートニング 米白絞油				
5 (水)	6 (木)	麦ごはん さかなふりかけ 牛乳 肉だんご ごま和え 辛味豆腐汁	887	34.5	さば節 かつお節エキスをいし節 そうだかつお節 鶏肉 卵白 豆腐 味噌 豚肉 油揚げ そら豆粉	牛乳 のり 青のり	ほうれん草 人参 にら トマト かぼちゃ	もやし 大根 玉ねぎ 生姜	精白米 精麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく パン粉	ごま ごま油				
6 (木)	7 (金)	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 チーズフォンデュクロック キャベツサラダ コーンとわかめのスープ シークワーサータルト	898	29.7	豚肉 大豆粉末 鶏卵 加糖卵黄 かつおエキスをたん白加水分解物	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 乳製品 加糖練乳 わかめ 卵殻カルシウム	小松菜 人参	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム ブルーベリー シークワーサー	小麦粉 砂糖 パン粉 じゃがいも でん粉 水あめ	ショートニング マーガリン 米白絞油 米サラダ油 バター				
7 (金)	10 (月)	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 ポークシューマイ のり和え	898	39.5	豆腐 豚肉 鶏肉 味噌 大豆粉 そら豆粉	牛乳 のり	人参 ほうれん草	たけのこ 玉ねぎ しいたけ もやし 生姜 グリンピース	精白米 精麦 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	米サラダ油 ごま油				
10 (月)	11 (火)	麦ごはん たまごふりかけ 牛乳 寄せ焼きのバーベキューソースかけ 切干大根と塩昆布の和え物 じゃがいもの味噌汁 わらびもち	897	32.8	鶏卵 かつお節 かつおエキスを そうだかつお節 卵白 豚肉 凍豆腐 味噌 きな粉	牛乳 のり 脱脂粉乳 昆布	人参 トマト	りんご 玉ねぎ にんにく 切干大根 長ねぎ 枝豆	精白米 精麦 砂糖 麦芽糖 でん粉 じゃがいも パン粉	ごま ココア マーガリン				
11 (火)	12 (水)	きつねうどん 牛乳 大学かぼちゃ 青じそ風味和え	860	34.4	豚肉 油揚げ かつおエキスを ばたてエキスを そうだかつお節	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草 かぼちゃ 青じそ	しいたけ 長ねぎ もやし 梅肉	小麦粉 麦芽糖 砂糖 でん粉 水あめ	米白絞油 ごま				
12 (水)	13 (木)	タコライス 牛乳 ゆで野菜サラダ チンゲン菜スープ 杏仁プリン	847	37.6	豚肉 豆腐 乳たん白	牛乳 加糖練乳 脱脂粉乳 ホエイパウダー ホエイチーズ 脱脂乳 乳脂	青ピーマン トマト チンゲン菜 人参 赤ピーマン	玉ねぎ キャベツ 大根 ブルーン	精白米 精麦 砂糖 マロニー でん粉 水あめ	米サラダ油 バター ごま油				
13 (木)	14 (金)	食パン レーズンクリーム 牛乳 ポークウィンナーワインソースかけ ポパイサラダ 肉だんごスープ 型抜きチーズ	822	33.8	豚肉 鶏肉 かつおエキスを たん白加水分解物	牛乳 脱脂粉乳 チーズ ホエイパウダー 全粉乳	ほうれん草 プルーン 人参 トマト	玉ねぎ レモン ブルーベリー ぶどう レーズン マッシュルーム	小麦粉 砂糖 でん粉 パン粉 水あめ	ショートニング 菜種油 米サラダ油 バーム油 大豆油 コーン油				
14 (金)	18 (火)	麦ごはん 牛乳 カレー包みフライ 赤しそ和え 油麩と豆腐の味噌汁	802	29.0	豚肉 鶏肉 大豆粉 味噌 植物性たん白 豆腐 そうだかつお節	牛乳 乳製品	人参 トマト 赤しそ 小松菜	もやし 長ねぎ 玉ねぎ	精白米 精麦 小麦粉 油麩 じゃがいも パン粉	米白絞油 マーガリン				
18 (火)	19 (水)	麦ごはん 牛乳 野菜餃子 ごま酢和え 五日スープ	809	30.0	豚肉 鶏肉 油揚げ 凍豆腐	牛乳	小松菜 人参 にら	切干大根 キャベツ たけのこ しいたけ 玉ねぎ にんにく	精白米 精麦 砂糖 マロニー 小麦粉	ごま ごま油				
19 (水)	20 (木)	コッペパン マーマレード&マーガリン 牛乳 ナスのトマトグラタン 豆サラダ コンソメスープ バインゼリー	836	33.0	豚肉 大豆 青大豆 手亡豆 金時豆 かつおエキスを たん白加水分解物	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	チンゲン菜 人参 トマト	玉ねぎ なす マッシュルーム りんご オレンジ 夏みかん バイナップル	小麦粉 砂糖 じゃがいも 水あめ	ショートニング バター マーガリン バーム油 米サラダ油 大豆油				
20 (木)	7/3 (月)	麦ごはん 牛乳 ごぼうメンチカツ ほうれん草のピーナッツ和え 舞茸の味噌汁 大豆小魚	885	33.3	鶏肉 大豆 豚肉 豆腐 味噌 かたくちいわし そうだかつお節	牛乳	ほうれん草 人参 トマト	まいたけ ごぼう 大根 長ねぎ 玉ねぎ りんご にんにく	精白米 精麦 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	米白絞油 ピーナッツ				
1 人 1 食当たりの栄養摂取量					857	33.3	脂 肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン		塩 分 g		
							25.6	428	4.5	491	1.15	0.73	38	3.8

8/28 (月)	29 (火)	☆☆夏野菜献立☆☆ 夏野菜のカレーライス 牛乳 野菜肉だんご 青大豆のサラダ	896	31.8	豚肉 鶏肉 卵白 かつおだし 青大豆	牛乳 脱脂粉乳 乳糖 チーズ ミルクカルシウム	人参 トマト かぼちゃ	玉ねぎ にんにく 玉ねぎ キャベツ なす レモン 卵白 パナ マンゴー バイナップル	精白米 精麦 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 はちみつ	米サラダ油 コーン油 ごま油 ココナッツミルクパウダー				
29 (火)	30 (水)	麦ごはん 牛乳 白身魚フライ 辛子和え すまし汁	829	33.9	ホキ 豚肉 豆腐 さば節 いわし節 かつお節 かつお・まぐろエキスを むろ節 そうだかつお節	牛乳	小松菜 人参 トマト	もやし まいたけ 長ねぎ りんご 玉ねぎ にんにく	精白米 精麦 小麦粉 白玉麩 パン粉 砂糖 でん粉 こんにゃく	米白絞油				
30 (水)	31 (木)	食パン 黒豆きなこクリーム 牛乳 ポークビーンズ イタリアンサラダ 冷凍みかん	868	37.6	大豆 青大豆 手亡豆 金時豆 黒大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 乳糖 脱脂粉乳 チーズホエイ	赤ピーマン 人参 トマト チンゲン菜	玉ねぎ にんにく キャベツ りんご みかん しいたけ	小麦粉 砂糖 じゃがいも	ショートニング ごま油 オリーブ 米サラダ油				
31 (木)	8/28 (月)	麦ごはん 穀物ふりかけ 牛乳 豆腐ハンバーグデミソースかけ ほうれん草のアーモンド和え 南蛮汁	876	34.4	豆腐 鶏肉 豚肉 生揚げ 味噌 さば節 いわし節 かつお節 むろ節 かつお・まぐろエキスを そうだかつお節	牛乳 のり 青のり	トマト 小松菜 人参	玉ねぎ マッシュルーム もやし 大根 ブルーン 長ねぎ ごぼう	精白米 精麦 パン粉 でん粉 砂糖 コーンスターチ こんにゃく	バター ごま オリーブ油 ごま油 アーモンド				
1 人 1 食当たりの栄養摂取量					867	34.5	脂 肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン		塩 分 g		
							26.2	435	4.0	504	1.06	0.67	37	3.1

※ 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おります。また、A B コースの献立は、同一調理場内にて調理しています。