

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 (月)	2 (火)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 小松菜入り焼餃子 春雨のあえもの アーモンド小魚	888	38.2	木綿豆腐 豚ももひき肉 味噌 そら豆粉 植物性たん白 豚肉	牛乳 かたくちいわし	にら チンゲン菜 人参 小松菜	生姜 ねぎ キャベツ 玉ねぎ にんにく	精白米 精麦 砂糖 でん粉 さつまいも春雨 三温糖 小麦粉	米サラダ油 ごま油 アーモンド 豚脂 ごま 植物油脂		
2 (火)	3 (水)	ロールパン チョコレートクリーム 牛乳 茄子のトマトグラタン 海藻サラダ 肉だんごのスープ	819	29.3	鶏肉 植物性たん白 大豆粉 豚肉 かつお節エキス	牛乳 全乳乳 脱脂粉乳 チーズ クリーム わかめ 昆布 赤とさかのり 白とさかのり	人参 トマト 赤ピーマン	なす 玉ねぎ りんご たけのこ もやし にんにく ねぎ しいたけ 生姜 ブルーン	小麦粉 こんにやく 砂糖 でん粉 パン粉 水あめ	ショートニング 植物油脂 大豆油 パーム油 ごま油 ココア ココアバター 豚脂		
3 (水)	4 (木)	☆☆七夕献立☆☆ タコライス 牛乳 ゆで野菜サラダ キムチスープ 七夕ゼリー	853	36.8	豚ももひき肉 豚もも肉 木綿豆腐 かつおエキス	牛乳 昆布エキス	青ピーマン トマト 人参 にら パセリ	玉ねぎ キャベツ 白菜 しめじ りんご にんにく 生姜 みかん レモン	精白米 精麦 砂糖 さつまいも春雨 水あめ 寒天	米サラダ油		
4 (木)	5 (金)	食パン マーメイドジャム 牛乳 白身魚フライ もやしのサラダ ミネストローネ さくらんぼ	861	33.9	豚もも肉 ホキ チキンエキス かつおエキス ぼたてエキス	牛乳 脱脂粉乳	チンゲン菜 小松菜 人参 トマト	りんご 玉ねぎ 人参 さくらんぼ りんご にんにく レモン みかん オレンジ なつめかん	小麦粉 じゃがいも 砂糖 でん粉 パン粉 水あめ	ショートニング 豚脂 米白絞油 チキンオイル とうもろこし油 植物油脂		
5 (金)	8 (月)	麦ごはん 大豆ふりかけ 牛乳 つくねスティックパベキューソースかけ 赤しそあえ 南蛮汁 型抜チーズ	893	37.8	鶏肉 豚もも肉 豚肉 卵白 大豆 生揚げ さば節 いわし節 かつお節 味噌 かつおまぐろエキス むろ節 そうだかつお節	牛乳 のり チーズ	人参 かぼちゃ 赤しそ トマト	ねぎ にんにく りんご キャベツ ごぼう 玉ねぎ	精白米 精麦 砂糖 こんにやく パン粉 水あめ じゃがいも	ごま油 豚脂 ごま		
8 (月)	9 (火)	ピビンパ丼 牛乳 ピビンパナムル ワンタンスープ ココアパバロア	858	38.0	豚もも肉 味噌	牛乳 のり	小松菜 人参	ぜんまい にんにく 生姜 もやし 玉ねぎ しいたけ たけのこ	精白米 精麦 こんにやく 三温糖 ワンタン 砂糖 水あめ	米サラダ油 豚脂 ごま ごま油 カカオマス ココア ショートニング		
9 (火)	10 (水)	きつねうどん 牛乳 大学かぼちゃ 野菜のあえもの	888	32.9	豚もも肉 油揚げ そうだかつお節	牛乳	人参 かぼちゃ チンゲン菜	しいたけ ねぎ もやし	小麦粉 三温糖 水あめ	米白絞油 ごま油 ごま		
10 (水)	11 (木)	麦ごはん 野菜カレーふりかけ 牛乳 ポークシューマイ 小松菜のピーナッツあえ さつまい	825	29.7	豚もも肉 木綿豆腐 味噌 大豆 豚肉 植物性たん白 かたくちいわし そうだかつお節 かつお節エキス ポークエキス	牛乳 昆布エキス	小松菜 人参 かぼちゃ ほうれん草	玉ねぎ 生姜 キャベツ ねぎ ごぼう	精白米 精麦 砂糖 三温糖 こんにやく しいも 小麦粉 水あめ じゃがいも でん粉	ピーナッツ パーム油 豚脂 植物油脂		
11 (木)	12 (金)	食パン ブルーベリージャム 牛乳 ポークビーンズ パンプキングラタン チンゲン菜サラダ	829	34.9	大豆 豚もも肉	牛乳 乳製品 脱脂粉乳 チーズ	人参 パセリ チンゲン菜 トマト かぼちゃ	玉ねぎ りんご にんにく もやし ブルーベリー	小麦粉 じゃがいも 三温糖 砂糖 でん粉 マカロニ 水あめ	ショートニング 米サラダ油 植物油 バター		
12 (金)	16 (火)	麦ごはん 牛乳 メンチカツ ひじきの炒め煮 油麩の味噌汁	903	32.3	豚もも肉 豚ひき肉 鶏ひき肉 油揚げ 豆腐 味噌 かつお節 ポークエキス 大豆粉 そうだかつお節 かつお節エキス ほっけ	牛乳 ひじき 昆布 乳糖 昆布エキス	トマト	枝豆 ごぼう ねぎ 玉ねぎ にんにく しいたけ りんご	精白米 精麦 里いも パン粉 小麦粉 こんにやく でん粉 砂糖 油麩	米白絞油 ヤシ油 米サラダ油 パーム油 ショートニング 植物油脂		
16 (火)	17 (水)	コッペパン りんごジャム 牛乳 ハンバーグデミグラスソースかけ 豆サラダ 野菜スープ	829	39.5	鶏肉 大豆 青大豆 豚もも肉 豚肉 オイスターエキス ポークエキス チキンエキス 植物性たん白 かつおエキス	牛乳 脱脂粉乳	小松菜 チンゲン菜 人参 トマト	りんご マッシュルーム とうもろこし もやし しいたけ 玉ねぎ 生姜	小麦粉 でん粉 砂糖 ブラウンルー パン粉 水あめ	ショートニング バター 豚脂 植物油脂 ポークオイル チキンオイル 米サラダ油		
17 (水)	18 (木)	麦ごはん 牛乳 さんまの蒲焼き 豚キムチ 具だくさん汁	855	35.5	さんま 豚もも肉 木綿豆腐 味噌 そうだかつお節 植物性たん白 きびなご	牛乳	人参 トマト	大根 ごぼう ねぎ にんにく 生姜	精白米 精麦 でん粉 三温糖 じゃがいも こんにやく 砂糖	米サラダ油 米白絞油		
18 (木)	19 (金)	フルーツパン 牛乳 ポークウィンナー さやいんげんと枝豆のサラダ 五目スープ 冷凍みかん	823	36.7	豚肉 豚もも肉 木綿豆腐	牛乳 脱脂粉乳	トマト 人参 チンゲン菜	レーズン クランベリー キャベツ ゆず皮 椎茸かた ねぎ かりん 玉ねぎ しいたけ みかん パナップ	小麦粉 砂糖 マロニー コーンスターチ	米サラダ油 ショートニング 豚脂 サンフラワーオイル		
19 (金)	7/1 (月)	麦ごはん さかなふりかけ 牛乳 ヒレカツ かみかみあえ 里芋の味噌汁	838	29.6	豚ひき肉 油揚げ さば節 味噌 大豆粉 かつお節エキス いわし節 かつお節 かつおまぐろエキス むろ節 そうだかつお節	牛乳 のり 昆布エキス	小松菜 人参 トマト かぼちゃ	切干大根 ねぎ 大根 りんご 玉ねぎ にんにく	精白米 精麦 三温糖 しいも じゃがいも 水あめ でん粉 パン粉 砂糖	米サラダ油 ごま油 米白絞油 ごま		
1人1食当たりの栄養摂取量			854	34.7	脂 肪	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン			塩 分	
					g	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g
					25.8	430	4.6	508	1.20	0.76	34	4.1

8/27 (火)	28 (水)	食パン りんごジャム 牛乳 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 野菜サラダ キャベツとコーンのスープ	804	34.9	豚もも肉 豆腐 鶏肉 大豆 ベーコン チキンエキス かつおエキス ポークエキス ほっけ	牛乳 脱脂粉乳 乳糖 ミルクカルシウム 昆布	赤ピーマン 黄ピーマン 人参 チンゲン菜 パセリ	りんご 生姜 ねぎ もやし キャベツ とうもろこし にんにく しいたけ 玉ねぎ	小麦粉 三温糖 でん粉 砂糖 水あめ パン粉 ポテスターチ	ショートニング 植物油脂 オリーブ 動物油脂		
28 (水)	29 (木)	麦なし白ごはん 牛乳 ポークカレー ナン 海藻サラダ 冷凍みかん	914	28.5	豚もも肉 かつお節エキス ほっけ ポークエキス 卵殻カルシウム	牛乳 乳糖 昆布 わかめ 赤とさかのり 白とさかのり 昆布エキス 脱脂粉乳 チーズ ミルクカルシウム	人参 トマト 青じそ	玉ねぎ にんにく 生姜 りんご 大根 みかん バナナ 梅 レモン	精白米 小麦粉 こんにやく 砂糖 水あめ じゃがいも しいたけ 小麦胚芽粉 精乳小麦粉	バター 豚脂 ごま 植物油脂 ショートニング ココア バターミルクパウダー		
29 (木)	30 (金)	食パン ピーナッツクリーム 牛乳 ポークウィンナーワインソースかけ 豆サラダ 豆腐スープ	846	39.6	豚肉 大豆 木綿豆腐 かつおエキス 豚もも肉 ポークエキス チキンエキス オイスターエキス	牛乳 脱脂粉乳	チンゲン菜 トマト 人参	枝豆 キャベツ 玉ねぎ ねぎ	小麦粉 砂糖 でん粉 コーンスターチ マロニー	ショートニング 豚脂 植物油 チキンオイル 落花生 ごま油 材料用大豆油 パーム油 植物油		
30 (金)	8/27 (火)	野菜そぼろごはん 牛乳 小松菜のナムル 南蛮汁 ぶどうゼリー	834	33.0	豚ももひき肉 味噌 さば節 むろ節 豚もも肉 生揚げ いわし節 かつおまぐろエキス ほっけ かつお節 かつお節エキス そうだかつお節	牛乳 昆布 乳糖 のり 昆布エキス	人参 小松菜	生姜 玉ねぎ もやし 大根 ねぎ ごぼう ぶどう しいたけ	精白米 精麦 砂糖 三温糖 こんにやく でん粉	米サラダ油 ごま油 ごま 大豆白絞油		
1人1食当たりの栄養摂取量			850	34.0	脂 肪	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン			塩 分	
					g	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g
					25.8	473	4.2	527	1.05	0.71	102	4.3

※ 給食材料の都合により、献立内容を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、ABコースの献立は、同一調理場内にて調理しています。
 ※ すべての野菜は加熱調理をしています。