



日	曜	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			栄養価 (1人分 - kcal) (ｸﾞﾗﾑ ｸﾞﾗﾑ ｇ)		
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	小学部	中学部	高等部
1	水	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 たこの酢の物 味付けのり	牛乳 味付けのり 塩わかめ たこスライス 牛肉ミンチ ぶた肉ミンチ	さやいんげん かぼちゃ キャベツ きゅうり たまねぎ なす にんじん	あさひ米 強化米 じゃがいも 上白糖 三温糖 ごま サラダ油	542 22	622 24.8	662 26.3
2	木	米粉パン 牛乳 魚(あじ)の香卓焼き ラタトゥイユ キャロットスープ	牛乳 あじ ベーコン 調理用牛乳	ズッキーニ セロリー たまねぎ トマト缶 なす にんじん にんにく パセリ ビーマン 黄ピーマン	パン パン粉 じゃがいも 上白糖 オリーブ油 サラダ油 クリームポタージュ	636 30.9	773 36.9	789 37.5
3	金	ごはん 牛乳 豚肉のごま揚げ ゴーヤチャンプル もずくスープ	牛乳 とうふ もずく ぶた肉もも角 ベーコン	キャベツ しょうが たまねぎ にがうり にんじん ねぎ もやし えのきたけ	あさひ米 強化米 でんぶん ごま 菜種油 サラダ油	624 26.9	721 31	777 34
6	月	中華風ソフトめん 牛乳 コーンシュウマイ 餛飩だんご	牛乳 ロースハム コーンシュウマイ	キャベツ きゅうり にんじん もやし	中華めん 上白糖 ごま油 餛飩だんご	634 22.2	684 24.2	728 25.6
7	火	ごはん 牛乳 さけのゆかり塩こうじ焼き じゃがいものポコ煮 そうめん汁 七夕ゼリー	牛乳 糸がつお さけ	オクラ しそ たまねぎ にんじん 干しいたけ	あさひ米 強化米 そうめん 塩こうじ じゃがいも 上白糖 菜種油 サラダ油 バター ゼリー	632 28	722 32.3	760 33.3
8	水	ごはん 牛乳 豆腐のチリソース煮 切り干し大根の中華和え 冷凍みかん	牛乳 とうふ ちくわ ぶた肉もも	きゅうり しょうが たけのこ 切干しだいこん たまねぎ にんじん にんにく ねぎ みかん 干しいたけ	あさひ米 強化米 でんぶん 上白糖 ごま ごま油 サラダ油	589 22.2	674 25.2	717 26.7
9	木	米粉パン 牛乳 若鶏の照り焼き マタドポテト コツルスープ アップルジャム	牛乳 ベーコン 若鶏ももカツ用	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ りんご	パン じゃがいも オリーブ油 サラダ油	657 33.7	790 39.8	800 40.1
10	金	【大】夏野菜のカレーライス 牛乳 寒天サラダ ブルーベリーヨーグルト	牛乳 サラダ寒天 ほしえび 牛肉スライス ヨーグルト 粉チーズ	さやいんげん キャベツ きゅうり しょうが ズッキーニ たまねぎ なす にんにく 赤ピーマン	あさひ米 強化米 じゃがいも サラダ油 ドレッシング カレールウ	627 23.2	709 25.9	749 27.3
13	月	ぶっかけうどん(みょうが入り) 牛乳 いか天ぷら きゅうりのごま酢和え	牛乳 もみり しらす干し いか天	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん ねぎ みょうが	うどん 上白糖 ごま ねりごま 菜種油	589 24.8	687 27.9	699 28.5
14	火	モグアジごはん 牛乳 なすと豚肉の梅じそ炒め とうがん汁 冷凍黄桃	牛乳 あぶらあげ ぶた肉もも 若鶏もも	ごぼう しそ とうがん なす にんじん ねぎ もも 干しいたけ	あさひ米 強化米 上白糖 ごま油	559 22.6	638 25.7	678 27.3
15	水	あなごどんぶり 牛乳 小松菜と黄にらの和え物 みそ汁 すいか	牛乳 あぶらあげ 塩こんぶ もずく もみり あなご開き みそ	かなびよう こまつな しょうが なす 黄にら にんじん みょうが すいか	あさひ米 強化米 玄米 じゃがいも でんぶん 黒砂糖 アーモンド ごま油 菜種油	682 26.4	772 28.8	