



日曜	献立名	食品名						エネルギー たんぱく質 脂質
		赤（血や肉を作る）		黄（力や体温となる）		緑（体の調子をよくする）		
		タンパク質	カルシウム	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミンC	
3 (月)	牛乳		ぎゅうにゅう					592 kcal
	チリビーンズライス	ぶたにく		こめ、金時豆、白いんげん豆、小麦粉、さとう	あぶら バター	にんじん 赤ピーマン トマト缶	たまねぎ、にんにく	19.9 g 17.1 g
	ヨーグルト		ヨーグルト					
4 (火)	牛乳		ぎゅうにゅう					547 kcal
	やきそば	ぶたにく	あおのり	中華麺	あぶら	にんじん	たまねぎ、キャベツ、もやし、しょうが	16.7 g
	フルーツポンチ			さとう			みかん缶、もも缶、パイナップル缶、レモン汁	17.6 g
5 (水)	牛乳		ぎゅうにゅう					538 kcal
	ホイコーローどん	ぶたにく、みそ オイスターソース		こめ、かたくり粉、さとう	あぶら	にんじん、ピーマン	たけのこ、キャベツ、干しいたけ しょうが、にんにく、ねぎ	15.9 g 16.4 g
	くだもの						くだもの	
6 (木)	牛乳		ぎゅうにゅう					511 kcal
	うなぎごはん	うなぎ		こめ、さとう	あぶら ごま	にんじん	干しいたけ、しょうが、ねぎ	15.3 g 13.4 g
	ホワイトゼリー			さとう			かんてん、もも缶	
7 (金)	牛乳		ぎゅうにゅう					594 kcal
	なつやさいカレー	ぶたにく		こめ、じゃがいも、小麦粉	あぶら バター	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ、なす、にんにく、しょうが	17.3 g 18.6 g
	くだもの						くだもの	
24 (月)	牛乳		ぎゅうにゅう					565 kcal
	高菜チャーハン	ぶたにく	しらす	こめ	あぶら	たかな漬	ねぎ	19.6 g
	ワンタンスープ	ぶたにく		ワンタン		にんじん、チンゲンサイ	キャベツ、もやし、干しいたけ、ねぎ	21.0 g
25 (火)	牛乳		ぎゅうにゅう					525 kcal
	ガーリックライス	ぶたにく		こめ	あぶら	にんじん、ピーマン	たまねぎ、にんにく、マッシュルーム	15.0 g
	カリカリベーコンサラダ	ベーコン		さとう	あぶら	にんじん	キャベツ、きゅうり	19.0 g
26 (水)	牛乳		ぎゅうにゅう					602 kcal
	牛丼	ぎゅうにく、削り節		こめ、さとう	あぶら		たまねぎ、しょうが、ごぼう こんにゃく、干しいたけ	20.7 g 20.2 g
	豆腐のみそ汁	木綿豆腐、みそ、削り節				こまつな	えのきたけ、たまねぎ	
27 (木)	牛乳		ぎゅうにゅう					511 kcal
	ツナピラフ	ツナ		こめ	あぶら	にんじん、いんげん	たまねぎ、マッシュルーム	21.5 g
	ブイヤベース風スープ	いか、えび、魚			あぶら	にんじん、トマト缶	たまねぎ、にんにく、セロリー	14.1 g
28 (金)	牛乳		ぎゅうにゅう					608 kcal
	ホットドック	フランクフルト		コッペパン				24.4 g
	レンズ豆のスープ	ぶたにく		じゃがいも、レンズ豆	あぶら	にんじん	たまねぎ、セロリー、にんにく	27.8 g
31 (月)	牛乳		ぎゅうにゅう					508 kcal
	えびちらしずし	たまご、えび、油揚げ	出し昆布	こめ、さとう	あぶら	にんじん、いんげん	かんぴょう、干しいたけ	20.7 g
	すまし汁	とりにく、木綿豆腐	出し昆布	麩		こまつな	ねぎ	13.3 g

* 発注の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。
* 8月は簡易給食となります。