

## 7月

日	曜日	主食	献立名	赤の食品 主として血・肉・骨となる	緑の食品 主として体の調子を整える	黄色の食品 主として働く力となる	カロリー
21	金	ごはん	マーボー豆腐、みそ汁 卵のサラダ	豆腐、豚肉、卵、油揚げ みそ	キャベツ、ナス、人参 いんげん	米、さとう	455
24	月	ごはん	豚肉とナスのみそ炒め じゃこサラダ、みそ汁	豚肉、じゃこ、わかめ	ナス、きゅうり、えのき ピーマン、レタス	米、油、砂糖	502
25	火	ごはん	ジャガイモのそぼろ煮 中華サラダ、卵スープ	豚肉、卵、ハム	人参、しらたき、 きゅうり、春雨	米、油、砂糖	504
26	水	ごはん	夏野菜の酢豚、みそ汁 カニカマサラダ、	豚肉、豆腐、みそ	ピーマン、玉ねぎ 人参、キャベツ	米、油、さとう じゃがいも	496
27	木	ごはん	ハヤシライス、バナナ 大根とツナのサラダ、みそ汁	豚肉、ツナ、豆腐、みそ	人参、大根、バナナ 玉ねぎ、長ネギ	米、油、じゃがいも、	562
28	金	ごはん	ハンバーグ、みそ汁 ジャーマンポテト	牛肉、豚肉、ベーコン、 卵、みそ	玉ねぎ、ほうれん草	米、油、パン粉 じゃがいも	516
31	月	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 ナムル、みそ汁	鶏肉、ふ、わかめ、 みそ	マーマレード、 もやし、ほうれん草	米、さとう、油、 ごま油	597

## 8月

1	火	ごはん	煮魚 ビーフン、スープ	赤魚、卵	トマト、人参、 ピーマン	米、油、春雨	559
2	水	ごはん	豆腐ナゲット マッシュポテト、みそ汁	豆腐、牛乳、みそ	ネギ、ほうれん草	米、さとう、じゃがいも	496
3	木	ごはん	メンチカツ、みそ汁、 きゅうりの酢の物	牛肉、豚肉、わかめ、 みそ	玉ねぎ、きゅうり キャベツ、もやし	米、油、小麦粉 砂糖、パン粉	515
4	金	ごはん	すきやき風煮、みそ汁 切り干し大根のサラダ	豚肉、カニカマ、卵、	きゅうり、玉ねぎ、 トマト、ニンジン	米、小麦粉、油 じゃがいも	534
7	月	ごはん	鶏肉の治部煮、みそ汁 大根とカニカマサラダ、	鶏肉、豆腐、カニカマ、 みそ	大根、玉ねぎ 人参、ほうれん草	米、油、さとう じゃがいも	486
8	火	焼きそば	ちくわの磯辺揚げ ミニトマト、卵スープ	豚肉、ちくわ、卵	もやし、ピーマン、 キャベツ、人参	中華めん、小麦粉 油	502
9	水	ごはん	チキン照り焼き、みそ 汁、胡麻マヨポテト	鶏肉、油揚げ、卵、ハム、 みそ	人参、きゅうり、大根	米、じゃがいも、	550
10	木	ごはん	コロケ、みそ汁 春雨のカレー炒め	豚肉、豆腐、みそ ハム	きゅうり、人参 なす	じゃがいも、小麦粉	487
16	水	ごはん	魚のムニエル マカロニサラダ、みそ汁	白身魚、油揚げ、みそ	きゅうり、玉ねぎ、 人参	米、バター、小麦粉 マカロニ、マヨネーズ	521
17	木	ごはん	カレー カニカマサラダ、スープ	豚肉、カニカマ、卵、	きゅうり、玉ねぎ、 トマト、ニンジン	米、小麦粉、油 じゃがいも	534
18	金	ごはん	煮込みハンバーグ チーズ入りサラダ、みそ汁	牛肉、豚肉、チーズ、卵 みそ	玉ねぎ、レタス、 トマトかぼちゃ	米、パン粉	522

21	月	ごはん	豚肉と豆腐の中華煮 ナムル、みそ汁	豚肉、豆腐、ふ、みそ	キャベツ、人参、もやし、ほうれん草	米、さとう、油、ごま油	597
22	火	ミートソース	ほうれん草のおかか和え、ゆで卵、野菜スープ	ハム、かつおぶし、卵	ピーマン、ほうれん草 玉ねぎ、人参	スパゲッティー、油	587
23	水	ごはん	豆腐ナゲット、マッシュポテト、みそ汁	豆腐、牛乳、みそ	ネギ、ほうれん草	米、さとう、じゃがいも	496
24	木	パン	クリームシチュー 白滝入りキンピラ、バナナ	鶏肉、卵、牛乳	いんげん、人参、 玉ねぎ、ゴボウ	米、油、じゃがいも	547
28	月	ごはん	魚の味噌あんかけ ポテトサラダ、みそ汁	白身魚、油揚げ、みそ	きゅうり、玉ねぎ、人参、しいたけ	米、小麦粉じゃがいも、マヨネーズ	521
29	火	ごはん	ハヤシライス、サラダ スープ	鶏肉、卵、みそ	インゲン、レタス、 きゅうり	米、砂糖、油	535
30	水	ごはん	シソ入りつくね ひじきの煮物、みそ汁	鶏肉、ヒジキ、卵、油揚げ、みそ	シソ、人参、大根 きゅうり	米、油、さとう	527
31	木	ごはん	サーモンフライ 春雨サラダ、みそ汁	サーモン、油揚げ、卵、みそ	サーモン、油揚げ、卵、みそ	米、春雨、小麦粉 パン粉	550

※ 仕入れの都合によりメニュー・食材料を変更することがありますのでご了承ください。

※ 食物アレルギー等でご心配な場合は献立表に記載されていない微量の食品もありますのでご相談ください。

※ お米は、大網産を使用しています。野菜もなるべく地元産のものを使用しています。

※ 8月25日は遠足の為、お弁当になります。