

日 (曜)	献立名	食 品 名					
		体を作る食品		体の調子を整える食品		エネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
3 (月)	麦ごはん ホイコーロー ワントンスープ 牛乳	豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ にんにく 玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ 生姜	米 大麦 さとう でん粉 ワントンの皮	植物油 ごま油
4 (火)	炊き込みごはん みそ汁 ヨーグルト 牛乳	鶏肉 油揚げ 赤みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ	ごぼう 干ししいたけ 玉ねぎ もやし	米 さとう	
5 (水)	セルフウインナードッグ コーンスープ 牛乳	ポークウインナー ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ ホールコーン クリームコーン	ロールパン じゃがいも	植物油
6 (木)	麦ごはん 厚揚げとうずら卵の甘酢あん ナムル ひじきふりかけ 牛乳	豚肉 厚揚げ うずら卵	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン 小松菜	干ししいたけ 玉ねぎ キャベツ	米 大麦 さとう でん粉	植物油 ごま油 ごま
7 (金)	減量ロールパン 肉みそうどん 中華風ごまだれサラダ 牛乳	豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし	ロールパン さとう うどん	植物油 ごま油 ごま
10 (月)	麦ごはん ひじき入り中華そばろ 春雨スープ 牛乳	豚肉 大豆 赤みそ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	生姜 にんにく 玉ねぎ もやし 干ししいたけ	米 大麦 さとう はるさめ	植物油 ごま油
11 (火)	麦ごはん あじの竜田揚げ たたきごぼう 豆腐のみそ汁 牛乳	あじ 豆腐 合わせみそ	牛乳	小松菜	生姜 ごぼう もやし	米 大麦 でん粉 さとう	植物油 ごま
12 (水)	黒糖パン さわらのハーブグリル かぼちゃのポタージュ 牛乳	さわら	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ	セロリー 玉ねぎ	黒糖パン パン粉 米粉	オリーブ油 植物油
13 (木)	麦ごはん さばの塩焼き 切干大根の煮物 キャベツともやしのしそあえ 牛乳	さば 油揚げ	牛乳	にんじん しそ粉	糸こんにゃく 切干大根 干ししいたけ キャベツ もやし	米 大麦 さとう	
14 (金)	減量ロールパン 焼きそば 伊勢茶ビーンズ 牛乳	豚肉 かつお節削り 大豆	牛乳 あおさ粉	にんじん 伊勢茶	生姜 玉ねぎ キャベツ もやし	ロールパン 中華麺 でん粉 さとう	植物油
17 (月)	麦ごはん 夏野菜のカレー アスパラガスのサラダ 牛乳	豚肉 まぐろオイル漬	牛乳	にんじん トマト煮 かぼちゃ アスパラガス	生姜 にんにく セロリー 玉ねぎ なす キャベツ	米 大麦 小麦粉 さとう	植物油
18 (火)	麦ごはん 冷奴 じゃがいものそばろ煮 牛乳	豆腐 鶏肉	牛乳	ねぎ にんじん さやいんげん	生姜 玉ねぎ	米 大麦 じゃがいも さとう	植物油
19 (水)	セルフツナサンド チンゲン菜のクリーム煮 牛乳	まぐろオイル漬 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ セロリー	ロールパン さとう 米粉 じゃがいも	マヨネーズ風味ドレッシング 植物油
20 (木)	麦ごはん なすと厚揚げのみそいため すまし汁 牛乳	豚肉 赤みそ 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ しめじ こんにゃく なす	米 大麦 さとう ふ	植物油
21 (金)	米粉入りパン さけの香味ソースかけ 粉ふきいも 豆腐スープ 牛乳	さけ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく 根深ねぎ 玉ねぎ	米粉入りパン 米粉 さとう じゃがいも	植物油 ごま油
24 (月)	豚肉丼 じゃがいものみそ汁 牛乳	豚肉 油揚げ 合わせみそ	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ 糸こんにゃく	米 大麦 さとう じゃがいも	植物油
25 (火)	麦ごはん さわらの照り焼き じゃがいもと厚揚げのそばろ煮 小松菜とキャベツのごまあえ 牛乳	さわら 鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 こんにゃく 玉ねぎ キャベツ	米 大麦 さとう じゃがいも	植物油 ごま
26 (水)	ロールパン 豚肉のアングレース カレースープ 牛乳	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	生姜 玉ねぎ キャベツ	ロールパン でん粉 パン粉 さとう じゃがいも	植物油
27 (木)	麦ごはん きびなごのからあげ 五目豆 おひたし 牛乳	大豆 鶏肉	牛乳 きびなご 昆布	にんじん 小松菜	生姜 こんにゃく ごぼう 干ししいたけ キャベツ	米 大麦 でん粉 さとう	植物油
28 (金)	米粉入りパン しいらのオーロラソース焼き 野菜スープ 茹でとうもろこし 牛乳	しいら ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	米粉入りパン じゃがいも	マヨネーズ風味ドレッシング