

日 曜日	牛 乳	主 食	主菜・副菜・汁物	果物 (デザート)	食 品 の 働 き					
					血や肉になる		熱や力になる		体の調子を整える	
1 水		チンジャオ ロース丼	もずくと冬瓜のスープ		豚肉 もずく	鶏肉	米 砂糖 油 でんぷん ごま油	玉ねぎ にんにく 生姜	にんじん ピーマン 冬瓜	小松菜
2 木		タコライス	カラフルサラダ		豚肉 大豆	鶏肉	米 油 じゃが芋	玉ねぎ コーン	にんじん にんにく	きゅうり 生姜
3 金		豚ごぼろ丼	かきたま汁		豚肉 豆腐	たまご	米 砂糖 油 でんぷん ごま油 こんにゃく	玉ねぎ ねぎ	にんじん 小松菜	ごぼう
6 月		ハヤシライス	バジルサラダ		豚肉	チーズ	米 砂糖 油 小麦粉	玉ねぎ キャベツ もやし	にんじん きゅうり にんにく	しめじ コーン
7 火		七夕寿司	そうめん汁	サイダー ゼリー	鶏肉 豆腐 刻みのり	油揚げ 粉寒天	米 砂糖 油 そうめん	にんじん かんぴょう もも缶	れんこん 小松菜	えのき ねぎ
8 水		メキシカン ライス	ツナサラダ		えび 鶏肉	いか ツナ	米 砂糖 油 ごま ごま油	玉ねぎ キャベツ ピーマン	にんじん もやし コーン	しめじ きゅうり
9 木		はちみつレモン トースト	クリームシチュー		鶏肉 粉チーズ 生クリーム	いんげん豆 全粉乳	パン 油 バター はちみつ 砂糖 じゃが芋 小麦粉	にんじん レモン	玉ねぎ	しめじ
10 金		あんかけ 焼きそば		フルーツ 白玉	いか 豚肉	えび	中華めん 砂糖 ごま油 白玉団子	にんじん 小松菜 みかん・もも・パイン缶	もやし にんにく	キャベツ 生姜 レモン
13 月		わかめご飯	じゃが芋のそぼろ煮		ちりめん 炊き込みわかめ 大豆	鶏肉	米 ごま 砂糖 油 じゃが芋 白玉団子	玉ねぎ 小松菜	にんじん 干し椎茸	たけのこ
14 火		ココアパン	魚のパン粉焼き 野菜ソテー		メルルーサ 粉チーズ	ベーコン	パン マヨネーズ パン粉 油	にんじん もやし	キャベツ コーン	小松菜
15 水		スパゲッティ ミートソース	フレンチサラダ		ショア 粉チーズ	豚肉 大豆	スパゲティ 砂糖 油	玉ねぎ キャベツ にんにく	にんじん きゅうり 生姜	セロリー コーン
16 木		いわしの ひつまぶし	しらたきと野菜の和え物		いわし		米 油 砂糖 でんぷん ごま しらたき ごま油	こねぎ キャベツ	もやし 生姜	にんじん
17 金		回鍋肉丼	わかめスープ		豚肉 鶏肉 わかめ	みそ 豆腐	米 砂糖 油 米粒麦 ごま油 でんぷん	玉ねぎ ピーマン にんにく	にんじん ねぎ 生姜	キャベツ えのき
20 月		枝豆ごはん	筑前煮		ちりめん 大豆	鶏肉 生揚げ	米 もち米 油 こんにゃく じゃが芋 砂糖	枝豆 大根	にんじん 干し椎茸	ごぼう 小松菜
21 火		パエリア	洋風たまごスープ		鶏肉 たまご	いか	米 油 砂糖 じゃが芋 でんぷん バター	玉ねぎ ピーマン トマト缶	にんじん にんにく	エリンギ 小松菜
22 水		冷やし きつねうどん	青のりポテト		鶏肉 青のり	油揚げ	うどん 砂糖 油 じゃが芋	にんじん 小松菜	ねぎ	
27 月		鶏クリームライス	海藻サラダ		鶏肉 芽ひじき 生クリーム	わかめ 全粉乳	米 油 砂糖 小麦粉 ごま油 ごま	にんじん マッシュルーム キャベツ	玉ねぎ もやし	しめじ
28 火		ガーリック& アーモンド トースト	チリコンカン		豚肉 いんげん豆	大豆	パン 油 砂糖 アーモンド じゃが芋 はちみつ	にんじん にんにく	玉ねぎ	トマト缶
29 水		チキンカツ丼	みそ汁		鶏肉 生揚げ	たまご みそ	米 砂糖 油 米粒麦 パン粉	玉ねぎ 小松菜	えのき	ねぎ
30 木		野菜入り 焼肉丼	豆腐とたまごのスープ		豚肉 たまご	鶏肉 わかめ	米 ごま油 砂糖 米粒麦 でんぷん	玉ねぎ もやし ねぎ	にんじん ピーマン にんにく	キャベツ しめじ 生姜
31 金		夏野菜の カレーライス		冷凍りんご	豚肉	粉チーズ	米 砂糖 油 米粒麦 じゃが芋 小麦粉 バター はちみつ	玉ねぎ ズッキーニ 冷凍りんご	かぼちゃ にんにく	にんじん 生姜

※食材の入荷都合により、献立を変更することがあります。
※牛乳は、血や肉になる食品群に含まれます。