



献立表



日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分(1食未満)	材 料 名			10時おやつ	3時おやつ	アレルギー	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				調味料
02月	ミートスパゲティ、ブロッコリーのチキンサラダ、コンスープ(ねぎ)	596.1(494.8) 23.0(20.0) 21.3(19.4) 2.2(1.8)	マカロニスパゲティ、オロールパン、油、O油、米粉、砂糖、Oグラニュー糖、O砂糖	O牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、Oきな粉、O牛乳	クリームコーン缶、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ねぎ	ケチャップ、ウスターソース、食塩、酢、しょうゆ、洋風だし、菜	牛乳	牛乳、あげばん(きな粉)	小麦乳卵
03火	夏野菜カレー、きゅうりとさきみのごまサラダ、きのこのスープ	566.5(473.1) 21.0(18.2) 17.2(16.2) 2.0(1.6)	米、Oホットケーキ粉、油、Oマーブルシロップ、すりこま、砂糖	O牛乳、O牛乳、牛乳、鶏もも肉、鶏ささ身、O卵	たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、えのきたけ、なす、コーン缶、ピーマン、にんじん、しめじ、さやえんどう	カレールー、洋風だし、しょうゆ、料理酒、酢、食塩	牛乳	牛乳、ホットケーキ、ココア	小麦乳卵
04水	御飯、かじきのフライ、大根とあけの煮物、豆腐みそ汁(わかめ)、キウイフルーツ	587.6(490.6) 26.4(22.4) 15.5(14.7) 3.0(2.4)	米、O干しそめん、油、パン粉、小麦粉、砂糖	O牛乳、かじき、木綿豆腐、油揚げ、淡色みそ、O鶏ささ身、卵、O牛乳	だいこん、キウイフルーツ、ブロッコリー、にんじん、Oにんじん、Oしいたけ、Oねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、Oかつおだし汁、かつおだし汁、ケチャップ、料理酒、Oしょうゆ、しょうゆ、ウスターソース、食塩、O食塩	牛乳	牛乳、そうめん	小麦乳卵
05木	わかめ御飯、豚肉と野菜のごま炒め、きんぴらごぼう、みそ汁(だいこん・あげ)、グレープフルーツ	582.4(479.9) 22.6(19.4) 20.8(18.6) 2.1(1.7)	米、O食パン、Oマヨネーズ、ごま油、砂糖、ごま油	O牛乳、豚肉(ロース)、淡色みそ、Oとろけるチーズ、Oしらす干し、油揚げ、O牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳	牛乳、トースト(じゃこ&チーズ)	小麦乳卵
06金	【夏祭りメニュー】焼きそば、鶏の唐揚げ、キャベツとりんごのサラダ、アンパンマンポテト、わかめスープ(コーン)	597.8(481.1) 22.6(19.0) 17.5(15.7) 2.7(2.0)	鶏ささ身、めん、じゃがも、油、片栗粉	O牛乳、O牛乳、豚肉、鶏もも肉(安付け)	キャベツ、ブロッコリー、O揚げ粉、たまねぎ、にんじん、りんご、Oもも肉(白粉)、Oみかん缶、Oパン缶、Oキウイフルーツ、コーン缶、ねぎ、干しぶ	中華ソース、しょうゆ、酢、食塩、中華だし、菜、こしょう	牛乳	牛乳、せんべい、フルーツポンチ	小麦乳
07土	ドライカレーライス、わかめスープ(コーン)、バナナ	562.3(460.6) 19.4(16.9) 14.2(13.7) 1.8(1.4)	米、油、米粉、砂糖	O牛乳、Oヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、O牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン、ねぎ、干しぶどう、トマトビュレ、カットわかめ、にんにく、しょうが	ウスターソース、洋風だし、菜、中華だし、菜、カレー粉、食塩	牛乳	牛乳、カップヨーグルト、せんべい	乳
10火	ヒピンパ井、ブロッコリーの三色サラダ、みそ汁(だいこん)	581.4(482.8) 19.8(17.7) 16.5(15.9) 2.0(1.6)	米、O米、油、砂糖、すりこま、O油	O牛乳、豚ひき肉、淡色みそ、O鶏ひき肉、O牛乳	ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん、だいこん、Oたまねぎ、ねぎ、コーン缶、Oにんじん、Oピーマン、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、Oケチャップ、しょうゆ、酢、料理酒、食塩、O食塩、こしょう	牛乳	牛乳、ケチャップライス	乳
11水	御飯、鮭のムニエル、ひじきの煮物(にんじん)、そうめん汁	582.7(478.1) 27.2(22.6) 13.3(13.3) 2.7(2.1)	米、O生中華めん、干しそめん、油、小麦粉、砂糖、ごま油、O油	O牛乳、さけ、鶏ささ身、O豚肉(薄)、油揚げ、O牛乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、にんじん、Oにんじん、Oしいたけ、Oにんじん、Oコーン缶、ねぎ、さやえんどう、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、Oしょうゆ、食塩、O中華だし、菜、O食塩、こしょう	牛乳	牛乳、捕食、ラーメン	小麦乳卵
12木	中華丼、はるさめサラダ(みかん)、わかめスープ(キャベツ)	574.5(470.3) 19.2(16.8) 13.4(13.2) 2.1(1.6)	米、O米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、すりこま、ごま	O牛乳、豚肉(もも)、O鮭、O牛乳	キウイフルーツ、はくさい、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、みかん缶、たけのこ、しいたけ、Oえだまめ、ねぎ、O焼きのり、カットわかめ、しょうが、にん	中華スープ、酢、しょうゆ、食塩、中華だし、菜、O食塩、こしょう	牛乳	牛乳、鮭おにぎり	乳
13金	ちゃんぽんラーメン、ジャーマンポテト、バナナ	590.9(489.7) 18.7(16.8) 14.6(14.5) 2.3(1.7)	生中華めん、じゃがも、O米、油、O油、ごま油	O牛乳、豚肉(薄)、O豚ひき肉、ベーコン、O牛乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、Oたまねぎ、にんじん、Oにんじん、Oピーマン、パセリ、Oあおのり	しょうゆ、O料理酒、Oしょうゆ、中華だし、菜、食塩、O食塩、こしょう	牛乳	牛乳、チャーハン(豚肉)	小麦乳卵
14土	豚丼、みそ汁、バナナ	580.7(483.9) 20.0(17.7) 18.6(17.1) 1.7(1.3)	米、じゃがも、O小麦粉、油、O砂糖、ごま	O牛乳、O牛乳、豚肉(ロース)、みみそ(淡色辛みそ)、O卵、O無塩バター	バナナ、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、O食塩	牛乳	牛乳、スティックパン	小麦乳卵
16月	マーボー豆腐丼、コールスローサラダ、わかめスープ(コーン)	566.9(477.6) 19.7(17.4) 18.2(16.9) 2.2(1.6)	米、O食パン、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油	O牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、淡色みそ、O牛乳	キャベツ、ねぎ、にんじん、コーン缶、Oいちごジャム、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、料理酒、中華だし、菜、食塩	牛乳	牛乳、ジャムサンド(いちご)	小麦乳卵
17火	夏野菜カレー、きゅうりとさきみのごまサラダ、きのこのスープ	566.5(473.1) 21.0(18.2) 17.2(16.2) 2.0(1.6)	米、Oホットケーキ粉、油、Oマーブルシロップ、すりこま、砂糖	O牛乳、O牛乳、牛乳、鶏もも肉、鶏ささ身、O卵	たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、えのきたけ、なす、コーン缶、ピーマン、にんじん、しめじ、さやえんどう	カレールー、洋風だし、しょうゆ、料理酒、酢、食塩	牛乳	牛乳、ホットケーキ、ココア	小麦乳卵
18水	御飯、かじきのフライ、大根とあけの煮物、豆腐みそ汁(わかめ)、キウイフルーツ	587.6(490.6) 26.4(22.4) 15.5(14.7) 3.0(2.4)	米、O干しそめん、油、パン粉、小麦粉、砂糖	O牛乳、かじき、木綿豆腐、油揚げ、淡色みそ、O鶏ささ身、卵、O牛乳	だいこん、キウイフルーツ、ブロッコリー、にんじん、Oにんじん、Oしいたけ、Oねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、Oかつおだし汁、かつおだし汁、ケチャップ、料理酒、Oしょうゆ、しょうゆ、ウスターソース、食塩、O食塩	牛乳	牛乳、そうめん	小麦乳卵
19木	わかめ御飯、豚肉と野菜のごま炒め、きんぴらごぼう、みそ汁(だいこん・あげ)、グレープフルーツ	582.4(479.9) 22.6(19.4) 20.8(18.6) 2.1(1.7)	米、O食パン、Oマヨネーズ、ごま油、砂糖、ごま油	O牛乳、豚肉(ロース)、淡色みそ、Oとろけるチーズ、Oしらす干し、油揚げ、O牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳	牛乳、トースト(じゃこ&チーズ)	小麦乳卵
20金	【沖縄県郷土料理】タコライス、じゃが芋炒め、コンスープ(わかめ)	596.4(495.7) 20.3(18.0) 20.4(18.6) 1.7(1.3)	米、じゃがも、O食パン、油、O砂糖、砂糖	O牛乳、豚ひき肉、O卵、ベーコン、O牛乳	トマトビュレ、たまねぎ、コーン缶、レタス、ミニトマト、にんじん、ピーマン、カットわかめ、にんにく、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、食塩、洋風だし、菜、カレー粉、こしょう	牛乳	牛乳、フレンチトースト(食パン)	小麦乳卵
21土	ドライカレーライス、わかめスープ(コーン)、バナナ	562.3(460.6) 19.4(16.9) 14.2(13.7) 1.8(1.4)	米、油、米粉、砂糖	O牛乳、Oヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、O牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン、ねぎ、干しぶどう、トマトビュレ、カットわかめ、にんにく、しょうが	ウスターソース、洋風だし、菜、中華だし、菜、カレー粉、食塩	牛乳	牛乳、カップヨーグルト、せんべい	乳
23月	ミートスパゲティ、ブロッコリーのチキンサラダ、コンスープ(ねぎ)	596.1(494.8) 23.0(20.0) 21.3(19.4) 2.2(1.8)	マカロニスパゲティ、オロールパン、油、O油、米粉、砂糖、Oグラニュー糖、O砂糖	O牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、Oきな粉、O牛乳	クリームコーン缶、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ねぎ	ケチャップ、ウスターソース、食塩、酢、しょうゆ、洋風だし、菜	牛乳	牛乳、あげばん(きな粉)	小麦乳
24火	ヒピンパ井、ブロッコリーの三色サラダ、みそ汁(だいこん)	581.4(482.8) 19.8(17.7) 16.5(15.9) 2.0(1.5)	米、O米、油、砂糖、すりこま、O油	O牛乳、豚ひき肉、淡色みそ、O鶏ひき肉、O牛乳	ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん、だいこん、Oたまねぎ、ねぎ、コーン缶、Oにんじん、Oピーマン、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、Oケチャップ、しょうゆ、酢、料理酒、食塩、O食塩、こしょう	牛乳	牛乳、ケチャップライス	乳
25水	御飯、鮭のムニエル、ひじきの煮物(にんじん)、そうめん汁、グレープフルーツ	582.7(478.1) 27.2(22.6) 13.3(13.3) 2.7(2.1)	米、O生中華めん、干しそめん、油、小麦粉、砂糖、ごま油、O油	O牛乳、さけ、鶏ささ身、O豚肉(薄)、油揚げ、O牛乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、にんじん、Oにんじん、Oしいたけ、Oにんじん、Oコーン缶、ねぎ、さやえんどう、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、Oしょうゆ、食塩、O中華だし、菜、O食塩、こしょう	牛乳	牛乳、捕食、ラーメン	小麦乳卵
26木	中華丼、はるさめサラダ(みかん)、わかめスープ(キャベツ)、キウイフルーツ	574.5(470.3) 19.2(16.8) 13.4(13.2) 2.1(1.6)	米、O米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、Oごま、すりこま、ごま	O牛乳、豚肉(もも)、Oしらす干し、O牛乳	キウイフルーツ、はくさい、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、みかん缶、たけのこ、しいたけ、Oえだまめ、ねぎ、O焼きのり、カットわかめ、しょうが、にん	中華スープ、酢、しょうゆ、食塩、中華だし、菜、O食塩、こしょう	牛乳	牛乳、枝豆おにぎり	小麦乳
27金	【誕生会メニュー】ピザ(豚・カレー)、ハンバーグ、コールスローサラダ、きのこのスープ	590.7(503.6) 25.2(22.4) 21.8(20.5) 2.4(1.9)	米、Oホットケーキ粉、パン粉、マヨネーズ、砂糖	O牛乳、豚ひき肉、O卵、Oヨーグルト(無糖)、Oチーズ、牛乳、O牛乳	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、ピーマン、しめじ、さやえんどう、Oレモン果汁	ケチャップ、中華ソース、洋風だし、菜、食塩、酢、カレー粉、こしょう	牛乳	牛乳、チーズケーキ	小麦乳卵
28土	豚丼、みそ汁、バナナ	580.7(483.9) 20.0(17.7) 18.6(17.1) 1.7(1.3)	米、じゃがも、O小麦粉、油、O砂糖、ごま	O牛乳、O牛乳、豚肉(ロース)、みみそ(淡色辛みそ)、O卵、O無塩バター	バナナ、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、O食塩	牛乳	牛乳、スティックパン	小麦乳卵
30月	マーボー豆腐丼、コールスローサラダ、わかめスープ(コーン)	566.9(477.6) 19.7(17.4) 18.2(16.9) 2.2(1.6)	米、O食パン、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油	O牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、淡色みそ、O牛乳	キャベツ、ねぎ、にんじん、コーン缶、Oいちごジャム、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、料理酒、中華だし、菜、食塩	牛乳	牛乳、ジャムサンド(いちご)	小麦乳卵
31火	夏野菜カレー、きゅうりとさきみのごまサラダ、きのこのスープ	566.5(473.1) 21.0(18.2) 17.2(16.2) 2.0(1.6)	米、Oホットケーキ粉、油、Oマーブルシロップ、すりこま、砂糖	O牛乳、O牛乳、牛乳、鶏もも肉、鶏ささ身、O卵	たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、えのきたけ、なす、コーン缶、ピーマン、にんじん、しめじ、さやえんどう	カレールー、洋風だし、菜、しょうゆ、料理酒、酢、食塩	牛乳	牛乳、ホットケーキ、ココア	小麦乳卵