日 曜	献 立 名		使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g	
	主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの
28	水	麦ごはん 牛乳	セルフのプルコギ丼 枝豆とポテトのサラダ 五目スープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも ごま油	たまねぎ にんじん にら にんにく りんご コーン 枝豆 メンマ キャベツ ほうれん草 長ねぎ	747	28.6
29	木	ごはん 牛乳	ハンバーグのおろしポン酢ソース ゴーヤチャンプルー わかめのみそ汁	牛乳 厚揚げ ツナ 卵 かつお節 わかめ 大豆 みそ 豚肉 鶏肉	米 砂糖 でんぷん 大豆油 米油 じゃがいも ラード	大根 レモン汁 にんじん ゴーヤ もやし えのきたけ たまねぎ	776	29.8
30	金	カレーごはん 牛乳	夏野菜とお豆のキーマカレー コールスローサラダ レモンヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 白いんげん 青大豆 金時豆 スキムミルク レモンヨーグルト	米 大麦 米油 じゃがいも 米粉 米粉カレールウ 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす スズキーニ 黄ピーマン きゅうり キャベツ コーン トマト	897	31.6
2	月	ごはん 牛乳	【防災の日献立】 夏野菜と高野豆腐の揚げ煮 春雨サラダ 保存食スープ	牛乳 大豆 高野豆腐 わかめ ツナ	米 でんぷん 米油 砂糖 春雨 ごま油 じゃがいも	かぼちゃ なす キャベツ きゅうり コーン たまねぎ 切干大根 干ししいたけ	804	24.3
3	火	ごはん 牛乳	焼きぎょうざ いろどりチンジャオロースー トマトとニラのかきたま塩こうじスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 卵	米 ラード 小麦粉 米油 砂糖 ごま油 でんぷん	キャベツ にら しょうが にんにく ピーマン 黄ピーマン にんじん えのきたけ たまねぎ メンマ トマト	765	29.6
4	水	ごはん 牛乳	かつおとじゃがいものケチャップがらめ ピリ辛きゅうり漬け もずくとオクラのスープ	牛乳 かつお 豆腐 かまぼこ もずく	米 でんぷん じゃがいも 米油 砂糖 ごま油	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ オクラ	752	31.1
5	木	ソフト麺 飲む ヨーグルト	ツナトマトソース ミニオムレツ 夏みかんのフレンチサラダ	飲むヨーグルト 大豆 ツナ 卵	ソフトめん 砂糖 米油 米粉ハヤシルウ でんぷん 大豆油 菜種油	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり 甘夏みかん缶	771	34.2
6	金	ごはん 牛乳	ちくわののりマヨ焼き ごま酢和え じゃがいものカレーそば煮	牛乳 ちくわ 青のり 豚肉 大豆 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖 米油 じゃがいも でんぷん	切干大根 もやし コーン ほうれん草 にんにく しょうが にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	858	32.8
9	月	ごはん 牛乳	ココロ豆の豚キムチ炒め わかめとみかんのさっぱり和え 焼きなすと厚揚げのごまみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 みそ わかめ 厚揚げ	米 米油 砂糖 ごま でんぷん ごま油 じゃがいも ねりごま	しょうが にんにく たまねぎ キムチ にら きゅうり もやし みかん缶 なす キャベツ	785	30.2
10	火	わかめごはん 牛乳	ししゃものカレー焼き いそ和え 季節野菜ののっぺい汁	わかめ 牛乳 ししゃも のり ちくわ 厚揚げ かまぼこ	米 大麦 水あめ 米油 じゃがいも でんぷん	にんじん もやし ほうれん草 コーン ゆうがお(とうがん) こんにゃく 干ししいたけ	709	29.3
11	水	丸パン 牛乳	【ふるさと献立】 上越産なすのミートグラタン 頸城の小松菜シャキシャキサラダ カラフルビーンズクリームスープ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき 豆乳チーズ ベーコン 白いんげん豆 豆乳 みそ 青大豆 金時豆	丸パン 米油 ごま油 じゃがいも 米粉	たまねぎ なす 小松菜 にんじん もやし 枝豆 クリームコーン トマト	784	33.8
12	木	ゆでうどん 牛乳	マーボースープ 茎わかめのチョレギサラダ アセロラ豆乳ゼリー	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ 茎わかめ のり 豆乳	ゆでうどん 米油 でんぷん ごま油 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ コーン にんじん メンマ レモン汁 干ししいたけ にら キャベツ サラダこんにゃく アセロラ	783	28.7
13	金	さつまいも 豆ごはん 牛乳	【健康長寿献立】 鮭のごまマヨ焼き わかめの甘酢あえ 野菜ときのこの辛味っこ豚汁	青大豆 牛乳 鮭 わかめ 豚肉 厚揚げ みそ	米 さつまいも ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖	キャベツ もやし にんじん たまねぎ しいたけ なす 長ねぎ	782	37.9
16	月	敬老の日						
17	火	ごはん 牛乳	【十五夜献立】 うさぎハンバーグ にんじんきんぴら お月見おぼろ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 さつま揚げ おぼろ豆腐 かまぼこ	米 ラード 砂糖 米油 でんぷん	たまねぎ にんじん ごぼう メンマこんにゃく しょうが さやいんげん なめこ 長ねぎ ほうれん草 トマト にんにく	756	27.0
18	水	こめ粉パン 牛乳	いちごジャム たらのマッシュポテト焼き グリーンサラダ たまごスープ	牛乳 たら 豆乳 豆乳チーズ 卵	こめ粉パン 米油 砂糖 じゃがいも でんぷん ごま油 ノンエッグマヨネーズ	いちご パセリ キャベツ ブロッコリー 枝豆 にんじん たまねぎ もやし しめじ ほうれん草	757	39.1
19	木	ゆで中華麺 牛乳	しょうがじょうゆラーメンスープ 野菜しゅうまい オクラのごまあえ	牛乳 豚肉 なんと 鶏肉	中華麺 米油 ラード 小麦粉 ごま 砂糖 ごま油	しょうが にんにく にんじん コーン メンマ 長ねぎ たまねぎ ほうれん草 オクラ もやし	830	35.6
20	金	ごはん 牛乳	サバの竜田揚げ やみつぎ塩こうじキャベツ 青菜のみそ汁	牛乳 さば 油揚げ 大豆 みそ	米 でんぷん 米油 ごま油 じゃがいも	しょうが にんじん きゅうり キャベツ にんにく もやし たまねぎ 小松菜	827	32.3
23	月	振替休日						
24	火	ごはん 牛乳	【食育の日 千葉県】 あじのさんが焼き 大根のしょうゆ漬け 棒もち汁 なしゼリー	牛乳 あじ 油揚げ ちくわ	米 砂糖 ごま油 さつまいも トック でんぷん	たまねぎ きゅうり 大根 にんじん しらたき はくさい 長ねぎ なし ごぼう たけのこ	796	25.7
25	水	ごはん 牛乳	厚揚げとポテトのヤンニョムソース和え もやしとニラの塩昆布ナムル とり団子のごまみそスープ	牛乳 厚揚げ みそ 昆布 鶏肉 豚肉	米 じゃがいも 米油 砂糖 ごま油 菜種油 ねりごま ごま でんぷん	にんにく 切干大根 もやし にら にんじん たまねぎ キャベツ しょうが 小松菜	815	27.0
26	木	麦ごはん 牛乳	セルフの三色そばろ丼 ローストかぼちゃ もやしのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 卵 わかめ 油揚げ みそ	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん 大豆油	しょうが たまねぎ 枝豆 かぼちゃ にんじん えのきたけ もやし 小松菜	837	32.2
27	金	ごはん 牛乳	豚肉のしょうが炒め なめたけ和え さつまいも汁	牛乳 豚肉 のり 厚揚げ みそ 大豆	米 米油 でんぷん さつまいも	しょうが たまねぎ 赤ピーマン ピーマン もやし にんじん 小松菜 なめたけ ごぼう はくさい こんにゃく 長ねぎ	757	30.1
30	月	ごはん 牛乳	厚焼きたまご ピーマンのおかかじゃこ炒め いわしのつみれ汁	牛乳 卵 いわし みそ ちりめんじゃこ かつお節 たら 豆腐	米 砂糖 でんぷん 大豆油 ごま油 じゃがいも	切干大根 しらたき もやし ピーマン にんじん ごぼう たまねぎ しょうが	780	32.2

一食平均エネルギー：789 Kcal たんぱく質：31.1 g 脂質：20.9 g 食塩：2.5 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。