



7月献立表

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
2	月	ご飯		魚のカレー風味焼き ひじきの炒め煮 丹きゅうり 味噌汁	牛乳 さば 油揚げ ひじき だし削り節 竹輪 味噌	米 小麦粉 油 砂糖	人参 冷凍いんげん きゅうり 大根 ねぎ 小松菜	812	34.4	28.3
3	火	海の幸 スパゲッティ		じゃこ入りサラダ パンブキンケーキ	いか 海老 牛乳 ちりめんじゃこ 卵	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 パター マーガリン	にんにく 玉ねぎ トマト缶 マッシュルーム パセリ キャベツ 人参 きゅうり かぼちゃ レーズン	775	32.1	28.0
4	水	ご飯		茄子のはさみ揚げ いんげん入り野菜の辛子醤油 味噌汁	牛乳 豚挽き肉 卵 だし煮干 わかめ 味噌	米 小麦粉 油 小麦粉 パン粉 砂糖	茄子 玉ねぎ 人参 さやいんげん キャベツ 大根 えのきたけ ねぎ	864	26.6	28.3
5	木	バジルトースト		あさりのチャウダー ピーズサラダ 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 あさり いんげんまめ	食パン パター 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ きゅうり 枝豆(冷凍) 冷凍みかん	762	30.3	35.2
6	金	枝豆ご飯		鮭の照り焼き オクラのおかか醤油かけ 蒸しとうもろこし そうめん汁 サイダーゼリー	牛乳 鮭 かつお節 鶏肉 だし昆布 だし 削り節 油揚げ ア ガー	米 砂糖 そうめん サイダー	枝豆 生姜 オクラ とうもろこし 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ みょうが 小松菜 パプリカ(缶)	791	36.3	18.1
9	月	ゆかりご飯		六子入り卵焼き 五目豆 冬瓜汁	牛乳 卵 あなご 大豆 昆布 だし削り節 だし昆布 鶏肉 海老	米 大麦 油 砂糖 こんにゃく	ゆかり 玉ねぎ 人参 椎茸 凍干 冬瓜 しめじ 小松菜	746	31.2	24.5
10	火	麦ご飯		四川豆腐 パンサンスー 美生柑	牛乳 豚挽き肉 豆腐 ハム	米 大麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 は るさめ	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 サーサイ ねぎ たら キャベツ きゅうり もやし 美生柑	840	33.5	27.8
11	水	ししじゅうしい		ししゃものサクサク揚げ ゴーヤチャンプル もずくスープ	豚肉 昆布 牛乳 し しゃも 豆腐 かつお 節 だし削り節 もず く	米 油 ごま 小麦粉 でん粉 ごま油	にがりの もやし 大根 人参 水菜	775	31.5	29.7
12	木	黒砂糖 コッペパン		鶏肉のディアブル 野菜のピクルス風 じゃが芋とベーコンスープ	牛乳 鶏肉 卵 チーズ ベーコン	黒砂糖パン パン粉 油 砂糖 じゃがいも	パセリ きゅうり 人参 大根 セロリー キャベツ 小松菜	770	33.8	34.5
13	金	ご飯 大豆ふりかけ		いかのかりんと揚げ 荳わかめのきんぴら かぼちゃの含め煮 味噌汁	大豆 かつお節 のり 牛乳 いか わかめ 豚肉 だし煮干 豆腐 味噌	米 砂糖 ごま でん粉 油 こんにゃ く じゃがいも	生姜 ごぼう 人参 かぼちゃ えのきたけ ねぎ	797	32.2	20.2
17	火	ご飯		ツナニラ玉 胡瓜とみょうがのあえ物 茄子の味噌汁	牛乳 まぐろ(油漬) 卵 削り節 油揚げ だし削り節 味噌	米 油 ごま油 砂糖 でん粉	ねぎ 椎茸 たら きゅうり みょうが レモン 生姜 人参 玉ねぎ 茄子 さやいんげん	790	32.4	29.3
18	水	ジャージャー麺		もちもちポテト 磯びたし	豚挽き肉 大豆 味噌 牛乳 のり	中華めん 油 砂糖 ごま油 でん粉 じゃがいも ながい も	生姜 にんにく 人参 椎茸 筍 ねぎ きゅうり もやし キャベツ 小松菜	813	29.6	30.7
19	木	ご飯		利休焼き いんげんと豚肉の炒め物 根菜汁	牛乳 たら いわし り身 味噌 豚肉 だ し削り節 油揚げ	米 でん粉 ごま 油 ごま油 こんに ゃく じゃがいも	生姜 玉ねぎ ねぎ さやいんげん ごぼう 人参 大根	739	29.6	21.8
20	金	夏野菜カレー		シーフード入り茹で野菜 すいか	豚肉 牛乳 いか 海 老	米 大麦 油 じゃ がいも パター 小 麦粉 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ かぼちゃ 茄子 トマト缶 りんご セロリー 枝豆(冷凍) キャベツ 胡瓜 西瓜	857	26.6	24.3

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取	795	31.4	24	370	133	3.5	3.8	289	0.4	0.62	36	3.3	6.1
1食当たり基準量	820	30	25.1	450	140	4	3	300	0.5	0.6	35	3	6.5

☆☆☆☆☆☆9月献立1週目☆☆☆☆☆☆

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
3	月	チリビーンズ ライス		いか入りフレンチサラダ 冷凍みかん	豚挽き肉 大豆 ひよこまめ チーズ 牛乳 いか	米 大麦 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	パプリカ トマト缶 玉ねぎ 人参 トマト缶 キャベツ きゅうり りんご 冷凍みかん	775	26.6	20.8
4	火	ご飯		生揚げの野菜あんかけ 春雨サラダ デラウエア	牛乳 生揚げ 豚肉	米 砂糖 油 ごま油 でん粉 はるさめ	生姜 人参 玉ねぎ 椎茸 筍 もやし たら キャベツ きゅうり ぶどう	851	33.3	28.7
5	水	焼きそば		開口笑 和風ツナサラダ	豚肉 いか 海老 牛乳 卵 まぐろ(油漬)	油 中華めん 小麦粉 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ 筍 椎茸 キャベツ もやし ヒーマン 大根 きゅうり りんご	877	33.1	32.2
6	木	じゃこ入りご飯		錦卵 磯びたし 豚汁	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉 ひじき 卵 のり 豚肉 だし削り節 豆腐 味噌	米 大麦 ごま 油 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 ごぼう 大根 さやいんげん	778	32.5	25.3
7	金	ご飯		魚の麦みそ焼き じゃが芋のそぼろ煮 菊花お浸し 梨	牛乳 鮭 味噌 豚挽 き肉 だし削り節	米 砂糖 ごま 大麦 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 椎茸 さやいんげん 小松菜 筍 梨	836	35.6	20.6

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取	823	32.3	23.5	448	130	3.7	3.8	314	0.4	0.59	44	2.7	6.2
1食当たり基準量	820	30	25.1	450	140	4	3	300	0.5	0.6	35	3	6.5

※発注の都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。