

日	献立		赤	黄	緑	エネルギー (kcal)
曜日	献立	牛乳	主に体をつくるものになる	主にエネルギーのもとになる	主に体の調子を整える	たんぱく質 (g)
1月	セルフリドック 【コッパン(乳) チリピーンズ】		大豆 ベーコン 豚肉	コッパン 植物油	玉ねぎ にんじん トマト(缶) にんにく	570
	じゃがいものスープ煮		鶏肉 ベーコン	じゃがいも 植物油	玉ねぎ にんじん コーン キャベツ マッシュルーム	27.2
2月	ガバオライス		鶏肉	植物油 三温糖	パプリカ ビーマン 玉ねぎ なす しめじ たけのこ にんにく パジル レモン果汁	603
	(白飯)			精白米		
	春巻き		春巻き	植物油		23.6
	冬瓜のスープ		豚肉 ほたて	ごま油 でん粉	冬瓜 しいたけ にんじん 小松菜	
3月	白飯			精白米		602
	麻婆なす豆腐(ごま油)		豚肉 豆腐	植物油 三温糖 でん粉 ごま油	にんじん たけのこ しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ にんにく しょうが にら なす	
	海藻パリパリサラダ(ごま)		海藻ミックス	ワンタンの皮 植物油 三温糖 ごま ごま油	大根 きゅうり コーン	27.6
4月	味付け海苔		味付け海苔			20.2
	わかめご飯(ごま)		炊き込みわかめ	精白米 麦 ごま		
	星のグリーンコロック		星のグリーンコロック	植物油		
	七タ汁		豆腐	そうめん	にんじん 大根 玉ねぎ おくら	
5月	くずまんじゅう			くずまんじゅう		538
	なすのつけ汁うどん (地粉うどん)		鶏肉 油揚げ	植物油 でん粉 三温糖 ごま油	しめじ なす にんじん 長ねぎ 小松菜 しょうが	
	鶏そぼろの信田煮 (鶏卵)		鶏そぼろの信田煮	地粉うどん		
6月	わかめの酢の物		わかめ	三温糖	きゅうり もやし	23.9
	キム玉丼(鶏卵)		豚肉 鶏卵	三温糖 植物油 でん粉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ たけのこ キムチ にら 長ねぎ	625
	(白飯)			精白米		
	大豆と夏野菜のから揚げ 冷凍みかん		大豆	小麦粉 植物油	ゴーヤ かぼちゃ みかん	25.7
7月	シューシー(魚)		豚肉 昆布 さつま揚げ	精白米	にら しいたけ	603
	きびなごフライ(魚・魚卵)		きびなごフライ	植物油		
	ゴーヤチャンプルー		豚肉 豆腐 かつお節	植物油	にんじん 玉ねぎ キャベツ ゴーヤ	31.9
8月	フラワーロール			フラワーロール		597
	オムレツ(鶏卵)		オムレツ			
	じゃがいもといかとあさりのトマト煮 (いか・あさり)		いか あさり 豚肉	じゃがいも 植物油 三温糖	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	29.0
	小松菜とコーンのソテー		ベーコン	植物油	小松菜 コーン にんじん	
9月	鶏飯(鶏卵)		鶏肉 錦糸卵	三温糖	にんじん 玉ねぎ きゅうり しいたけ たくあん こねぎ	590
	白飯			精白米		
	きざみのり(小袋)		のり			
	とびうおフライ(魚)		とびうおフライ	植物油		
	小松菜のごま和え(ごま)			三温糖 ごま	キャベツ 小松菜 もやし	
10月	ツナといかのトマトスパゲッティ(乳)		ベーコン いか ツナ チーズ	スパゲッティ 植物油	玉ねぎ にんじん トマト(缶) にんにく	653
	スパイシーポテト			じゃがいも 植物油		
	ひじきのマヨサラ		ひじき	三温糖 ノイグ マヨネーズ	にんじん きゅうり コーン	27.8
	カップdeヤクルト(乳)		ヨーグルト			
11月	麦ご飯			精白米 麦		574
	ホキの梅香ソース(魚)		ホキ	でん粉 植物油 三温糖	ねり梅 しょうが	
	具沢山みそ汁		わかめ	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜 長ねぎ	
	きゅうりの塩昆布和え(ごま)		塩昆布	ごま油 ごま	きゅうり キャベツ かぶ	
12月	冷凍みかん				みかん	22.7
	夏野菜カレー		豚肉	じゃがいも 植物油	なす かぼちゃ 玉ねぎ にんじん ビーマン アップルソース セロリ にんにく しょうが トマト(缶)	685
	ターメリックライス			精白米 植物油		
	枝豆とコーンのサラダ			植物油 三温糖	キャベツ にんじん 枝豆 コーン 玉ねぎ	
17日	国産レモンムース		国産レモンムース		23.5	

★ 献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。
★ 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。

～7月の旬の食材・行事食～

- 2日：タイの料理
- 4日：七夕献立
- 5日：旬の食材【なす】
- 8日：旬の食材【ゴーヤ・かぼちゃ】
- 9日：沖縄県の郷土料理
- 11日：奄美大島の郷土料理

