

日 曜	献 立	名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩 相当量 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				
1	水	 こめ粉パン	 牛乳	いちごジャム オムレツ ツナとキャベツのマヨソテー クリームポタージュ	牛乳 卵 ツナ ベーコン 白いんげん豆 スキムミルク	こめ粉パン いちごジャム マヨネーズ 米油 じゃがいも 米粉	いちご にんじん キャベツ さやいんげん 玉ねぎ しめじ コーン パセリ	864	38.3	27.8	3.3
2	木	 ごはん	 牛乳	あじの青葉焼き ごま酢和え もずくのみそ汁	牛乳 あじ みそ 豆腐 もずく	米 マヨネーズ 米粉 ごま 砂糖 じゃがいも	ほうれん草 もやし にんじん きゅうり えのきたけ	776	32.8	20.8	2.3
3	金	 麦ごはん	 牛乳	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ	牛乳 豚肉 白いんげん豆 チーズ	米 大麦 米油 じゃがいも ごま ハヤシルウ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ 小松菜 コーン	833	26.5	23.3	2.0
【歯と口の健康週間献立】 ★印のメニューは、噛みごたえのあるものです。よく噛んで食べましょう。											
6	月	 麦ごはん	 牛乳	★手作りじゃこふりかけ 厚揚げとキャベツのみそ炒め ★カミカミ五目汁	ちりめんじゃこ 青のり 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ さつま揚げ	米 大麦 ごま 砂糖 米油 じゃがいも ごま油	にんじん メンマ キャベツ にら しょうが 切干大根 ごぼう 長ねぎ	745	29.2	17.8	2.4
7	火	 ごはん	 牛乳	★たらと大豆の揚げ煮 のり酢あえ かきたま汁	牛乳 たら 大豆 のり 豆腐 卵	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま じゃがいも	長ねぎ もやし ほうれん草 にんじん キャベツ	871	32.4	24.9	1.9
8	水	 ごはん	 牛乳	★いわしのチーズパン粉焼き ★カミカミサラダ ポークビーンズ	牛乳 いわし 粉チーズ 茎わかめ 豚肉 大豆	米 米粉 マヨネーズ パン粉 米油 ごま 砂糖	にんにく パセリ 切干大根 小松菜 コーン にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト	846	32.7	25.1	1.9
9	木	 ごはん	 牛乳	ポーク焼売 ★もやしとニラのアーモンドあえ 八宝菜 チーズ	牛乳 鶏肉 豚肉 なると うずら卵 チーズ	米 パン粉 砂糖 でんぷん アーモンド 米油 ごま油	玉ねぎ もやし にら にんじん メンマ 干ししいたけ しょうが にんにく キャベツ	857	32.2	26.0	2.5
10	金	 ★青豆 ごはん	 牛乳	★めぎすの薬味焼き ゆかり和え わかめのみそ汁	青大豆 牛乳 めぎす 豆腐 わかめ みそ	米 大麦 ごま じゃがいも	長ねぎ しょうが もやし にんじん きゅうり ゆかり粉 えのきたけ	682	32.0	15.6	2.5
13	月	 ソフト麺	 牛乳	ジャージャー麺スープ カレービーンズナッツ 磯中華サラダ ミルクプリン	牛乳 豚肉 大豆 みそ 炒り大豆 のり	ソフトめん 米油 砂糖 でんぷん ごま油 アーモンド	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 玉ねぎ コーン 干ししいたけ メンマ にら もやし きゅうり	853	37.7	21.8	2.4
14	火	 麦ごはん	 牛乳	セルフの豚キムチ丼 ローストチーズポテト かきたまみそ汁	牛乳 豚肉 みそ チーズ 豆腐 卵	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ メンマ キムチ キャベツ にんじん えのきたけ にら	800	36.0	19.4	3.1
15	水	 ごはん	 牛乳	さばのカレー照り焼き 五目きんぴら じゃがいものツナそぼろ煮	牛乳 さば さつま揚げ 大豆 うずら卵 ツナ	米 米油 砂糖 ごま じゃがいも でんぷん	玉ねぎ ごぼう にんじん メンマ こんにゃく ピーマン さやいんげん しょうが	865	36.1	22.9	2.5
16	木	 ごはん	 牛乳	ししゃもの磯辺揚げ キャベツの甘酒みそドレッシング 塩こうじスープ	牛乳 ししゃも 青のり みそ 豆腐	米 小麦粉 マヨネーズ 米油 甘酒 じゃがいも	にんじん きゅうり キャベツ えのきたけ ほうれん草	797	25.6	23.5	1.8
17	金	 ごはん	 牛乳	ハンバーグのトマトソース ひじきと大豆のサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 牛肉 豚肉 ひじき 青大豆 厚揚げ みそ 大豆	米 でんぷん パン粉 砂糖 米油 じゃがいも	玉ねぎ にんにく トマト こんにゃく キャベツ 長ねぎ きゅうり にんじん	789	30.1	19.7	2.3
21	火	 麦ごはん	 牛乳	セルフの小松菜とツナのそぼろ 丼 太巻きたまご 名立産干し椎茸のうま煮 キャベツの豚汁	牛乳 ツナ 大豆 卵 豚肉 豆腐 みそ	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも ごま油	にんじん 小松菜 干ししいたけ 玉ねぎ しめじ キャベツ	820	36.1	21.2	2.5
22	水	 ごはん	 牛乳	ギョーザ わかめの中華あえ ジャージャン豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ 大豆 厚揚げ みそ	米 小麦粉 でんぷん ごま ごま油 米油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ にら コーン しょうが きゅうり もやし にんにく にんじん メンマ 干ししいたけ 長ねぎ	822	30.5	22.6	2.2
23	木	 ごはん	 牛乳	【食育の日 埼玉県】 秩父名物わらかかつ 小松菜のおひたし 長とろ清流すまし汁	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖	小松菜 にんじん もやし えのきたけ しらたき 水菜 長ねぎ	827	30.4	23.9	2.2
27	月	 ごはん	 牛乳	厚揚げのそぼろあんかけ 昆布あえ 肉団子と季節野菜のごまみそ スープ	牛乳 厚揚げ 豚肉 青大豆 昆布 鶏肉 みそ	米 米油 砂糖 でんぷん ねりごま ごま	しょうが にんじん もやし ほうれん草 玉ねぎ なす キャベツ トマト	796	31.7	24.0	2.1
28	火	 あじさい ごはん	 牛乳	【ふるさと献立】 笹かまの名立産梅マヨ焼き 名立産きゅうりのピリ辛漬け 姫竹汁	青大豆 牛乳 豚肉 笹かまぼこ さば 卵 みそ	米 大麦 黒米 ごま マヨネーズ ごま油 じゃがいも	梅干し きゅうり もやし しょうが 玉ねぎ 姫たけのこ	770	32.6	19.9	2.8
29	水	 コッペパン	 牛乳	あんずジャム オムレツのラタトゥーユソース フレンチチーズポテト コンソメスープ	牛乳 卵 チーズ ベーコン	コッペパン あんずジャム オリーブ油 じゃがいも 米油	あんず なす 玉ねぎ トマト にんにく にんじん キャベツ コーン ブロッコリー	755	29.8	24.6	3.0
30	木	 麦ごはん	 牛乳	ゴロゴロ野菜の夏カレー こんにゃくとわかめのサラダ さくらんぼゼリー	牛乳 豚肉 白いんげん豆 チーズ わかめ	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ ごま ごま油 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん なす トマト 枝豆 キャベツ サラダこんにゃく きゅうり さくらんぼ レモン汁	845	27.2	20.6	2.8