



〈アレルギー表示 ●卵(→アレルギー対応)〉

※マヨネーズ(卵から出来ている)の代わりにマヨドレ(大豆から出来ている)を使用しています

★の日はお楽しみメニューです。

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	
1	土	げんちゃんうどん チンゲン菜ともやしゆかり和え フルーツ(バナナ)	生揚げ	大根・ごぼう・人参・青ねぎ・だし昆布 チンゲン菜・緑豆もやし バナナ	うどん・里芋	だし・醤油・本みりん・塩 ゆかり	
3	月	サケのマヨネーズ風味焼き 卵と野菜のソテー 小松菜と白菜のおかか和え ごはん 味噌汁	さけ ●卵(→卵なし) かつお節	赤ピーマン・ピーマン・玉ねぎ 小松菜・白菜・人参	油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油 米(国産)	塩 チキンコンソメ 醤油・本みりん・だし だし	
4	火	麻婆丼 ほうれん草のごま和え スープ フルーツ(オレンジ)	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ ほうれん草・人参 キャベツ・コーン オレンジ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 白ごま	醤油・料理酒・中華だし 醤油・本みりん・だし チキンコンソメ	
5	水	とり天ぷら ウインナーとほうれん草のソテー 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 ウインナー 油揚げ	玉ねぎ・人参・ほうれん草 切干大根・グリーンピース	天ぷら粉・油 油 油・砂糖 米(国産)	塩 チキンコンソメ だし・醤油・本みりん だし	
★	6	木	サラダ冷麺 かぼちゃのそぼろ煮 ぶどうゼリー	かつおフレーク 豚ひき肉	わかめ・きゅうり・トマト・コーン かぼちゃ・むき枝豆	中華糖・油・●ごまドレッシング(→ドレッシングなし) 油・砂糖 マスカットゼリーの素	冷やし中華の素 醤油・料理酒・本みりん・だし マスカットゼリーの素
7	金	中華オムレツ 小松菜と白菜のおかか和え 里芋と昆布の煮物 ごはん 中華スープ	●卵・●かに風味かまぼこ(→豚肉の中華炒め) かつお節	人参・玉ねぎ・青ねぎ 白菜・小松菜 細切昆布・人参	油・でん粉 里芋・砂糖 米(国産) 緑豆春雨	中華だし・塩 醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒 中華だし・醤油・塩	
8	土	醤油ラーメン チンゲン菜のごま和え フルーツ(バナナ)	豚肉	玉ねぎ・キャベツ・人参・緑豆もやし・青ねぎ チンゲン菜・えのきたけ バナナ	中華糖・油 白ごま	醤油・中華だし・塩・醤油ラーメンスープ 醤油・本みりん・だし	
10 11 15	月 火 土	山の日 お盆休み					
17	月	ハンバーグ ポテトフライ ウインナーサラダ ごはん 味噌汁	ハンバーグ ウインナー 豆腐・赤みそ・白みそ	コーン・ブロッコリー ほうれん草	油 ポテトフライ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	トマトケチャップ・ウスターソース 塩 塩 だし	
18	火	カレーライス ツナサラダ フルーツ(みかん缶)	豚肉 ツナフレーク	玉ねぎ・人参 きゅうり・キャベツ・レモン果汁 みかん(缶詰)	米(国産)・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	カレーフレーク 酢・塩・醤油	
19	水	鶏肉のハニージンジャーソース ほうれん草のソテー マセドアンサラダ ごはん かき玉汁	鶏肉 ●卵(→卵なし、ワカメ)	レモン果汁・しょうが ほうれん草・人参・コーン かぼちゃ・玉ねぎ 青ねぎ	でん粉・油・はちみつ 油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	塩・醤油 チキンコンソメ 塩 だし・醤油・塩	
20	木	焼豚チャーハン 平天となすの甘辛煮 中華スープ フルーツ(オレンジ)	焼豚 さつま揚げ	玉ねぎ・チンゲン菜 なす・人参 緑豆もやし・小松菜 オレンジ	米(国産)・油 砂糖	中華だし・塩・醤油 だし・醤油・本みりん・料理酒 中華だし・醤油・塩	
21	金	豚肉の二色ごま炒め がんもの煮物 ごはん 味噌汁 フルーツ(パイナップル)	豚肉 がんもどき 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン さやいんげん わかめ パイナップル(缶詰)	油・砂糖・白ごま・黒ごま 黒ごんにやく・砂糖 米(国産) 里芋	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	
22	土	かやくうどん 白菜の梅風味和え ポテトコロッケ	油揚げ・鶏肉	わかめ・青ねぎ・だし昆布 緑豆もやし・小松菜・練り梅	うどん・砂糖 ●コロッケ(→煮じゃが)・油	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん	
24	月	メンチカツ チンゲン菜と白菜の中華和え ごぼうの卵とじ ごはん 味噌汁	●メンチカツ(→チキンソテー) ●卵(→卵なし) 豆腐・赤みそ・白みそ	チンゲン菜・白菜 ごぼう・人参 玉ねぎ・青ねぎ	油 ごま油 砂糖 米(国産)	醤油・本みりん・中華だし だし・醤油 だし	
25	火	サバの旨煮 ジャーマンポテト ほうれん草のお浸し ごはん スープ	さば ウインナー	しょうが 玉ねぎ ほうれん草・人参 キャベツ・コーン	砂糖 じゃが芋・油・バター 米(国産)	ウスターソース・醤油・料理酒 塩 醤油・本みりん・だし チキンコンソメ	
26	水	焼肉風炒め さつま芋のあめがらめ ごはん 味噌汁 フルーツ(白桃)	豚肉 大豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく 小松菜・大根 白桃(缶詰)	油・砂糖 さつま芋・油・白ごま・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 醤油・酢 だし	
27	木	チャンポン 揚げシューマイ フルーツ(りんご缶)	豚肉・ちくわ 肉しゅうまい	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・キャベツ・青ねぎ りんご(缶詰)	中華糖・油 油	塩・中華だし・豚骨ラーメンスープ	
28	金	鶏肉のバーベキューソース 粉ふき芋 ブロッコリーのおかか和え ごはん 味噌汁	鶏肉 かつお節 赤みそ・白みそ	ドライパセリ ブロッコリー・人参 白菜・玉ねぎ	でん粉・油・砂糖 じゃが芋 米(国産)	塩・ウスターソース・トマトケチャップ・醤油・チキンコンソメ 塩 醤油・本みりん・だし だし	
29	土	和風あんかけ丼 油揚げとほうれん草の煮浸し 味噌汁	ちくわ・豚肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・白菜・まいたけ・さやいんげん 緑豆もやし・ほうれん草 かぼちゃ・青ねぎ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	
★	31	月	ハヤシライス 豆と野菜のサラダ サワーフルーツポンチ	牛肉 大豆	玉ねぎ・人参・しめじ コーン・きゅうり・キャベツ 寒天・みかん(缶詰)・パイナップル(缶詰)	米(国産)・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) カルピス	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 塩

栄養価の平均 エネルギー 399kcal たんぱく質 13.3g 脂質 11.5g カルシウム 74mg

★材料の入荷状況により献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。