

7月 献立表








令和2年 7月
広島県立広島敏智学園中学校

実施日	区分	献立名	(黄) 主に熱や力になるもの	(赤) 主に血や肉になるもの	(緑) 主に体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)
1 (水)	朝	雑穀米 莛わかめの炒め物 納豆 みそ汁	雑穀米 ごま油 砂糖 油	豆腐 わかめ みそ 鶏肉 さつま揚げ 納豆	なめこ ねぎ ごぼう ピーマン	613
	昼	セルフバーガー ポテトスープ フルーツカクテル 牛乳 	パン じゃがいも カクテルゼリー	牛乳 ハンバーグ ベーコン	キャベツ にんじん 玉ねぎ とうもろこし チンゲン菜 みかん パイナップル もも	726
	夕	ごはん さわらの西京焼き 梅かつお和え 豚汁 オレンジ	ごはん じゃがいも	さわら 白みそ かつお節 みそ 豆腐 豚肉	キャベツ きゅうり 梅干し ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ オレンジ	697
2 (木)	朝	ごはん のり佃煮 じゃがいものシャキシャキ炒め みそ汁	ごはん じゃがいも 油 砂糖	わかめ 豆腐 みそ 豚肉 のり佃煮	玉ねぎ えのきたけ ねぎ ピーマン にんじん しょうが	671
	昼	ごはん 酢豚 卵スープ 牛乳	ごはん 片栗粉 油 砂糖	牛乳 豚肉 卵	しょうが 干しいたけ ピーマン 玉ねぎ にんじん たけのこ ねぎ	834
	夕	ハヤシライス 枝豆のサラダ ヨーグルト	ごはん バター 油 砂糖	牛肉 しらす干し ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ グリーンピース 枝豆 キャベツ きゅうり とうもろこし	836
3 (金)	朝	ごはん 味付けのり 焼きししゃも ブレンオムレツ みそ汁	ごはん じゃがいも 油	油揚げ みそ ししゃも 卵 のり	玉ねぎ にんじん ねぎ	558
	昼	ごはん 肉じゃが バリバリサラダ 牛乳 	ごはん じゃがいも 油 砂糖	牛乳 牛肉	玉ねぎ にんじん グリーンピース こんにゃく キャベツ きゅうり たくあん漬け	785
	夕	ごはん 鶏肉のピリ辛焼き 香りとえサラダ みそ汁	ごはん 油 春雨 砂糖 心	鶏肉 ハム わかめ みそ	キャベツ きゅうり セロリ 玉ねぎ ねぎ	747
4 (土)	朝	雑穀米 ふりかけ(かつお) ウインナーとキャベツの炒め物 みそ汁	雑穀米 じゃがいも 油	豚肉 みそ ウインナー ふりかけ(かつお)	玉ねぎ ねぎ とうもろこし キャベツ	551
	昼	広島菜そぼろ丼 白玉汁 オレンジ 牛乳	ごはん 砂糖 油 ごま 白玉もち	牛乳 鶏肉 豚肉	広島菜漬け しょうが 玉ねぎ にんじん とうもろこし チンゲン菜 オレンジ	788
	夕	ごはん ちくわの二色揚げ ごま和え 冷奴 みそ汁	ごはん 小麦粉 油 ごま じゃがいも 砂糖	ちくわ 油揚げ 青のり みそ 豆腐	もやし にんじん こまつな 玉ねぎ ねぎ	726
5 (日)	朝	ロールパン マーマレードジャム ブレンオムレツ ウインナーソテー コーンスープ 飲むヨーグルト	パン マーマレードジャム	ウインナー 卵 ヨーグルト	チンゲン菜 玉ねぎ にんじん とうもろこし	568
	昼	五目うどん 中華ちまき 莛わかめサラダ	うどん 中華ちまき 春雨 砂糖 油	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ ハム わかめ	玉ねぎ ねぎ キャベツ とうもろこし	667
	夕	ピリ辛丼 卵スープ ネーブル	ごはん 片栗粉 油 砂糖	豚肉 卵 わかめ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ しめじ なら ねぎ ネーブル	706

実施日	区分	献立名	(黄) 主に熱や力になるもの	(赤) 主に血や肉になるもの	(緑) 主に体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)
6 (月)	朝	ごはん こんにゃくのおかか煮 納豆 みそ汁	ごはん ふ ごま油 砂糖	かつお節 わかめ みそ さつま揚げ 納豆	玉ねぎ ねぎ こんにゃく	495
	昼	麦ごはん 厚揚げのカレー煮 しらす和え 牛乳	麦ごはん 油 砂糖 片栗粉 ごま	牛乳 厚揚げ 豚肉 しらす干し	玉ねぎ こまつな にんじん しめじ しょうが にんにく キャベツ もやし	787
	夕	しょうがごはん さけの塩焼き 大根おろし 豆腐汁 クラッシュみかんゼリー	ごはん 油 砂糖	鶏肉 油揚げ さけ わかめ 豆腐	にんじん しょうが 大根 玉ねぎ しめじ ねぎ オレンジジュース	757
7 (火)	朝	ごはん さばの塩焼き みそ汁 オレンジ	ごはん 油	豆腐 油揚げ みそ さば	玉ねぎ しめじ ねぎ オレンジ	686
	昼	あなご枝豆ごはん じゃがいもの酢の物 すまし汁 七夕ゼリー 牛乳 	ごはん じゃがいも 砂糖 ゼリー	牛乳 あなご ハム わかめ	枝豆 きゅうり にんじん えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	732
	夕	ごはん 海鮮チャブチェ ナムル みそキムチスープ	ごはん 油 砂糖 ごま油 ごま 春雨	えび いか 豚肉 豆腐 みそ	しょうが にんにく にんじん たけのこ チンゲン菜 もやし 干ししいたけ 白菜 しめじ ねぎ 玉ねぎ	714
8 (水)	朝	雑穀米 きんぴらごぼう ミートボール みそ汁	雑穀米 油 砂糖	油揚げ わかめ みそ さつま揚げ ミートボール	玉ねぎ なめこ ねぎ こんにゃく ごぼう さやいんげん にんじん	611
	昼	ロールパン マーガリン ポークビーンズ 香りとえサラダ 牛乳	パン マーガリン じゃがいも 春雨 油 砂糖	牛乳 豚肉 大豆 じゃがいも ハム	玉ねぎ にんじん さやいんげん にんにく トマト キャベツ きゅうり セロリ	776
	夕	ごはん 根菜の煮物 お浸し 納豆 みそ汁	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	鶏肉 ちくわ かつお節 わかめ 豆腐 みそ 納豆	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ さやいんげん こまつな もやし 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	716
9 (木)	朝	ごはん 味付けのり ウインナーとキャベツの炒め物 冷奴 みそ汁	ごはん ふ 油	わかめ みそ ウインナー 豆腐 のり	玉ねぎ ねぎ とうもろこし キャベツ	522
	昼	ごはん あじのからみ漬け もやしの梅肉和え みそ汁 牛乳	ごはん 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	牛乳 あじ 塩昆布 油揚げ みそ	玉ねぎ にんじん もやし きゅうり 梅干し ねぎ	838
	夕	ごはん 家常豆腐 きゅうりの中華風漬け ワンタンスープ 	ごはん 油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 ワンタン	豚肉 厚揚げ 赤みそ	しょうが にんにく にんじん たけのこ 干ししいたけ キャベツ こまつな きゅうり 玉ねぎ チンゲン菜	757
10 (金)	朝	ごはん 手作りひじきふりかけ ごま和え 豚汁	ごはん 砂糖 ごま じゃがいも	ひじき しらす干し かつお節 豚肉 豆腐 みそ	玉ねぎ ごぼう にんじんこんにゃく もやし こまつな ねぎ	500
	昼	ごはん マーボーなす パンサンスー 牛乳 	ごはん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 春雨	牛乳 豚肉 ハム 赤みそ	なす しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 干ししいたけ にら きゅうり	796
	夕	チキンカレー チーズサラダ オレンジ 	ごはん じゃがいも 油 砂糖	鶏肉 ハム チーズ	にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり オレンジ	718

実施日	区分	献立名	(黄) 主に熱や力になるもの	(赤) 主に血や肉になるもの	(緑) 主に体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)
11 (土)	朝	雑穀米 梅干し さわらの塩焼き けんちん汁	雑穀米 油 ごま油	さわら 豆腐 油揚げ	梅干し にんじん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	577
	昼	減量ごはん お好み焼き みそ汁 牛乳	ごはん 小麦粉 油	牛乳 豚肉 かつお節 卵 青のり わかめ 豆腐 みそ	キャベツ もやし 長いも ねぎ 玉ねぎ えのきたけ	839
	夕	ごはん のり佃煮 高野豆腐の卵とじ わかめの酢の物 フルーツヨーグルト	ごはん じゃがいも 油 砂糖	高野豆腐 卵 豚肉 わかめ のり佃煮 ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり パイナップル もも みかん	697
12 (日)	朝	ロールパン いちごジャム ウインナーとピーマンのケチャップ炒め 野菜スープ 飲むヨーグルト	パン いちごジャム オリーブ油 じゃがいも	ウインナー チーズ ヨーグルト	ピーマン 玉ねぎ にんじん パセリ	507
	昼	ごはん 焼肉風炒め わかめスープ	ごはん 油 砂糖 ごま ごま油	牛肉 豚肉 赤みそ わかめ	にんにく キャベツ 玉ねぎ ピーマン えのきたけ ねぎ	721
	夕	ごはん さけの西京焼き 土佐漬け 豚汁 クラッシュみかんゼリー	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	さけ 白みそ みそ 油 かつお節 豚肉	きゅうり セロリ にんじん 玉ねぎ ごぼう ねぎ こんにゃく オレンジジュース	684
13 (月)	朝	ごはん だし巻き卵 白菜のおかか和え みそ汁	ごはん じゃがいも	豚肉 みそ 卵 かつお節	玉ねぎ ねぎ 白菜 ほうれん草	546
	昼	麦ごはん 豚肉のしょうが炒め  ポイルキャベツ みそ汁 牛乳	麦ごはん 油 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ しょうが キャベツ しめじ ねぎ	837
	夕	ごはん 太平燕(タイピーエン) 蒸しシュウマイ じゃがいも中華和え	ごはん 春雨 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	豚肉 いか えび うずら卵 シュウマイ ハム	キャベツ にんじん きくらげ しょうが きゅうり	716
14 (火)	朝	ごはん のり佃煮 焼きししゃも ゆかりポテト みそ汁	ごはん 油 じゃがいも	豆腐 ねぎ ししゃも のり佃煮 みそ	玉ねぎ なめこ ねぎ 赤しそ	541
	昼	ごはん 大豆のいそ煮  はりはり漬け  とうもろこし  牛乳	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 大豆 鶏肉 ちくわ ひじき しらす干し 塩昆布	にんじん 玉ねぎ さやいんげん こんにゃく 切干大根 きゅうり とうもろこし	846
	夕	ごはん ハンバーグのケチャップソースかけ 添え野菜(ブロッコリー) コンスープ ヨーグルト	ごはん 砂糖	ハンバーグ ヨーグルト	玉ねぎ キャベツ しめじ ブロッコリー チンゲン菜 玉ねぎ にんじん とうもろこし	701
15 (水)	朝	雑穀米 味付けのり 炒り菜 みそ汁 ネーブル	雑穀米 油	豆腐 油揚げ みそ ベーコン のり	玉ねぎ しめじ ねぎ 白菜 こまつな オレンジ	534
	昼	チーズパン 白身魚のラビゴットソースかけ コンソメジュリアン プリン 牛乳	パン オリーブ油 片栗粉 砂糖 油 プリン	牛乳 メルルーサ ベーコン	トマト 玉ねぎ きゅうり にんじん キャベツ セロリ	756
	夕	ごはん なすのそぼろ煮 ツナフレーク和え みそ汁	ごはん 油 砂糖	豚肉 まぐろ油漬け わかめ 豆腐 みそ	なす 玉ねぎ 枝豆 干しいたけ にんじん こんにゃく ごぼう きゅうり えのきたけ ねぎ	761

実施日	区分	献立名	(黄) 主に熱や力になるもの	(赤) 主に血や肉になるもの	(緑) 主に体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)
16 (木)	朝	ごはん こんにゃくのおかか煮 納豆 みそ汁	ごはん ごま油 砂糖	わかめ みそ さつま揚げ かつお節 油揚げ 納豆	玉ねぎ にんじん ねぎ こんにゃく	514
	昼	ビビンバ 韓国風スープ 牛乳	ごはん 油 ごま ごま油 砂糖 トック	牛乳 豚肉 赤みそ わかめ	にんにく きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ ねぎ	752
	夕	ごはん さばの照り煮 お浸し みそ汁 オレンジ	ごはん 砂糖 ジャがいも	さば かつお節 油揚げ みそ	しょうが ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ ねぎ オレンジ	757
17 (金)	朝	ごはん 梅干し さわらの塩焼き みそ汁	ごはん 油	さわら 豆腐 みそ	梅干し 玉ねぎ なめこ ねぎ	561
	昼	ごはん ゴーヤチャンプルー もすく汁 牛乳  沖縄の郷土料理	ごはん ごま油	牛乳 豆腐 卵 豚肉 かつお節 ちくわ もすく	ゴーヤ にんじん 玉ねぎ もやし えのきたけ ねぎ	834
	夕	ごはん 八宝菜 きゅうりの中華風漬け 杏仁フルーツ	ごはん 油 片栗粉 ごま油 ごま 杏仁豆腐	豚肉 えび いか うずら卵	にんじん 白菜 玉ねぎ たけのこ チンゲン菜 干しいたけ しょうが きゅうり みかん	731
18 (土)	朝	雑穀米 目玉焼き ミートボール みそ汁 プロセスチーズ	雑穀米 油	油揚げ わかめ みそ 卵 ミートボール チーズ	玉ねぎ なめこ ねぎ	654
	昼	ごはん 筑前煮 ごま酢和え 牛乳	ごはん じゃがいも 油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 ちくわ	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ さやいんげん もやし きゅうり	788
	夕	ごはん みそカツ ポイルキャベツ 冷奴 すまし汁	ごはん 砂糖 小麦粉 パン粉 油 豆腐	豚肉 みそ 赤みそ わかめ 豆腐	キャベツ えのきたけ ねぎ	768
19 (日)	朝	ロールパン はちみつ&マーガリン チーズサラダ ミネストローネ	パン はちみつ&マーガリン じゃがいも マカロニ 油 砂糖	ベーコン ハム チーズ	マッシュルーム にんじん 玉ねぎ パセリ トマト キャベツ	491
	昼	焼きそば ツナフレク和え オレンジジュース 	焼きそば麺 ごま油 砂糖 油	豚肉 ちくわ 青のり まぐろ油漬	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ ごぼう きゅうり オレンジジュース	704
	夕	キムタクごはん ナムル 韓国風スープ	ごはん 油 ごま油 ごま トック	豚肉 わかめ	白菜(キムチ漬け) たくあん漬け もやし きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ	708
20 (月)	朝	ごはん ふりかけ(おかか) だし巻き卵 ひじきの煮物 みそ汁	ごはん 豆腐 油 砂糖	わかめ みそ さつま揚げ ひじき 卵 ふりかけ(かつお)	玉ねぎ ねぎ たけのこ こんにゃく さやいんげん	485
	昼	麦ごはん チンジャオロウスー ワンタンスープ 牛乳	麦ごはん 油 砂糖 片栗粉 ワンタン	牛乳 豚肉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ ピーマン 干しいたけ チンゲン菜	825
	夕	ごはん さわらの照り焼き はりはり漬け 豚汁 フルーツヨーグルト	ごはん 砂糖 ジャがいも	さわら 塩昆布 豚肉 豆腐 かつお節 みそ ヨーグルト	しょうが 切干大根 きゅうり にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ パイナップル もも みかん	725

実施日	区分	献立名	(黄) 主に熱や力になるもの	(赤) 主に血や肉になるもの	(緑) 主に体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)
21 (火)	朝	ごはん のり佃煮 切干大根とベーコンの炒め物 かぼちゃの煮物 みそ汁	ごはん 砂糖 油	豆腐 油揚げ みそ ベーコン のり佃煮	玉ねぎ しめじ ねぎ かぼちゃ 切干大根 こまつな にんじん	623
	昼	ごはん チキンチキンごぼう ポイルキャベツ みそ汁 牛乳 	ごはん 片栗粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 みそ	ごぼう 枝豆 キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ	880
	夕	ごはん 豚肉とにらのみそ炒め かきたま汁 ネーブル	ごはん 油 砂糖 ジャがいも 片栗粉	豚肉 厚揚げ 赤みそ わかめ 卵	にんじん 玉ねぎ 白ねぎ しめじ にら にんにく えのきたけ ねぎ ネーブル	726
22 (水)	朝	雑穀米 味付けのり さばの塩焼き みそ汁	雑穀米 ジャがいも 油	油揚げ みそ さば のり	玉ねぎ にんじん ねぎ	710
	昼	黒糖パン 塩レモンビーフン 小松菜サラダ クラッシュみかんゼリー 牛乳	パン ビーフン 油 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 たこ かまぼこ ハム ひじき	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ レモン こまつな もやし とうもろこし オレンジジュース	716
	夕	ツナそぼろごはん お浸し 鶏団子汁	ごはん 油 砂糖 ごま	まぐろ油漬け わかめ 鶏肉 卵 豆腐 みそ 白みそ かつお節	枝豆 にんじん とうもろこし ほうれん草 もやし しょうが 玉ねぎ チンゲン菜 干しいたけ	753
23 (木) ・海の日	朝	ごはん 炒り菜 納豆 みそ汁	ごはん 油	豆腐 油揚げ みそ ベーコン 納豆	玉ねぎ しめじ ねぎ 白菜 こまつな	564
	昼	ごはん さんまの梅煮  昆布和え けんちん汁	ごはん 砂糖 油	さんま 塩昆布 豆腐 油揚げ	しょうが 梅干し キャベツ 玉ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	707
	夕	ごはん 揚げギョーザ もやしのナムル みそキムチスープ	ごはん ごま油 ごま 春雨	ギョーザ 豚肉 豆腐 みそ	もやし にんじん きゅうり 白菜 しめじ ねぎ	793
24 (金) ・スポーツの日	朝	ごはん ふりかけ(たまご) ジャがいものシャキシャキ炒め みそ汁	ごはん ジャがいも 油 砂糖	わかめ 豆腐 みそ 豚肉 ふりかけ(たまご)	玉ねぎ えのきたけ ねぎ ピーマン にんじん しょうが	667
	昼	ごはん ブルコギ ナムル	ごはん 砂糖 ごま油 ごま	牛肉 豚肉	にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ にら しめじ もやし きゅうり	641
	夕	ごはん 根菜の煮物 お浸し すまし汁 レモンのカリッワッケーキ	ごはん 油 砂糖 ジャがいも ふ はちみつ バター ホットケーキミックス	鶏肉 ちくわ わかめ かつお節 牛乳	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ さやいんげん こまつな もやし えのきたけ レモン	733
25 (土)	朝	雑穀米 味付けのり 切干大根の煮物 豚汁	雑穀米 砂糖 ごま油 ジャがいも	さつま揚げ 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ のり	切干大根 にんじん 干しいたけ ごぼう こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん ねぎ	563
	昼	親子丼 梅かつお和え  みそ汁	ごはん 砂糖	鶏肉 卵 かつお節 豆腐 みそ	玉ねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり 梅干し なめこ ねぎ	700
	夕	ごはん さばのカレー煮 香りとえサラダ わかめ汁 オレンジ	ごはん 砂糖 春雨 ふ 油	さば ハム わかめ	キャベツ きゅうり セロリ えのきたけ ねぎ オレンジ	740

実施日	区分	献立名	(黄) 主に熱や力になるもの	(赤) 主に血や肉になるもの	(緑) 主に体の腸子を整えるもの	エネルギー (kcal)
26 (日)	朝	ロールパン ブルーベリージャム 夏野菜のポトフ ゆで卵	パン ブルーベリージャム	卵 ウインナー	玉ねぎ にんじん なす とうもろこし トマト スズキニ	452
	昼	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 春雨スープ オレンジ	ごはん 油 片栗粉 春雨 ごま油	豚肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん だけのこ しめじ ビーマン もやし 干しいたけ ねぎ オレンジ	702
	夕	ごはん 鶏肉の香味焼き ツナフレーク和え みそ汁	ごはん 砂糖 ごま油 油 ふ	鶏肉 まぐろ油漬け わかめ みそ	にんにく しょうが 白ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ ねぎ	798
27 (月)	朝	ごはん 味付けのり れんこんのきんぴら みそ汁	ごはん 油 砂糖 ごま	油揚げ わかめ みそ 豚肉 のり	玉ねぎ なめこ ねぎ れんこん にんじん こんにゃく	585
	昼	なすとトマトのスパゲティ ごまドレッシングサラダ ヨーグルト 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 ウインナー ハム ヨーグルト	なす トマト 玉ねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり	826
	夕	ごはん あじの竜田揚げ たこときゅうりの酢の物 白玉汁	ごはん 片栗粉 油 砂糖 白玉もち	あじ たこ わかめ 豚肉	しょうが きゅうり キャベツ チンゲン菜 玉ねぎ にんじん	856
28 (火)	朝	ごはん ぶりかけ(たまご) ベーコンと野菜の炒め物 みそ汁 プロセスチーズ	ごはん 油	わかめ 豆腐 ベーコン みそ ぶりかけ(たまご) チーズ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ チンゲン菜 キャベツ	536
	昼	ごはん さばのピリ辛煮 じゃがいも中華和え わかめスープ 牛乳	ごはん 砂糖 じゃがいも ごま油	牛乳 さば 赤みそ ハム わかめ	にんにく きゅうり えのきたけ ねぎ	858
	夕	ごはん 豚肉のみそ漬け焼き しらす和え 沢煮椀	ごはん 砂糖 ごま	豚肉 しらす干し 白みそ	白ねぎ しょうが キャベツ にんじん もやし だけのこ しいたけ ねぎ	836
29 (水)	朝	雑穀米 さわかめの炒め物 納豆 みそ汁	雑穀米 油 ごま油 砂糖	豆腐 わかめ 鶏肉 さつま揚げ 納豆 みそ	なめこ ねぎ ごぼう ビーマン	613
	昼	セルフツナサンド かぼちゃポタージュ フルーツカクテル 牛乳	パン ごま マヨネーズ カクテルゼリー	牛乳 まぐろ油漬け ひじき ベーコン 生クリーム	にんじん きゅうり キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ とうもろこし パセリ みかん パイナップル もも	819
	夕	ごはん すき焼き風煮 バリバリサラダ りんご	ごはん 油 砂糖 ふ	牛肉 厚揚げ	にんじん 玉ねぎ こんにゃく ごぼう 白菜 白ねぎ キャベツ きゅうり たくあん漬け りんご	705
30 (木)	朝	ごはん ぶりかけ(かつお) ひじきの煮物 根菜のごま汁	ごはん ごま ごま油 砂糖	油揚げ みそ ひじき さつま揚げ ぶりかけ(かつお)	れんこん にんじん ごぼう ねぎ だけのこ さやいんげん こんにゃく	493
	昼	ごはん 豚キムチ 酸辣湯(サンラータン) 牛乳	ごはん 油 ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 豆腐 卵	キャベツ 玉ねぎ 白菜(キムチ漬け) 干しいたけ だけのこ にんじん チンゲン菜	844
	夕	ごはん 鶏肉のハーブ焼き 粉ふきいも 添え野菜(ブロッコリー・トマト) コンソメジュリアン	ごはん オリーブ油 じゃがいも	鶏肉 ベーコン	にんにく ブロッコリー トマト 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ	779
31 (金)	朝	ごはん 味付けのり 焼きししゃも ゆかりポテト みそ汁	ごはん 油 じゃがいも	油揚げ 豆腐 みそ ししゃも のり	玉ねぎ しめじ ねぎ 赤しそ	556
	昼	夏野菜カレー フレンチサラダ すいか...旬の果物 牛乳	ごはん 油 砂糖	牛乳 豚肉 ハム	にんにく 玉ねぎ かぼちゃ なす トマト キャベツ きゅうり すいか	829
	夕	ごはん マーボー豆腐 パンサンズー 蒸しシュウマイ	ごはん ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	豆腐 豚肉 赤みそ ハム 春雨 シュウマイ	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし	830