

16	木	おにぎり(菜めし) 冷麺 南瓜のそぼろ煮 フルーツ:すいか	野菜チップ 牛乳	ちりめんじゃこ・ロースハム・卵 鶏ひき肉・普通牛乳	米・中華めん・さつまいも・じゃがいも サラダ油	きゅうり・もやし・かぼちゃ・グリーンピース すいか
17	金	枝豆とひじきの炊き込みご飯 あじの香味焼き さつまいもサラダ 玉ねぎとしいたけの味噌汁	オレンジゼリー 牛乳	油揚げ・あじ・淡色辛みそ・普通牛乳	米・ごま・さつまいも・マヨネーズ 車糖	えだまめ・ほしひじき・にんじん・しょうが たまねぎ・りんご・生しいたけ・葉ねぎ オレンジ飲料・みかん缶詰・寒天
18	土	チャーハン 春雨の酢の物 具だくさん中華スープ フルーツ:オレンジ	ショコラロール 牛乳	豚ひき肉・卵・ロースハム・普通牛乳	米・サラダ油・はるさめ・車糖 ショコラロール	葉ねぎ・にんじん・生しいたけ・きゅうり カットわかめ・たまねぎ・スイートコーン かいわれだいこん・バレンシアオレンジ
20	月	七分つき玄米ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ キャベツと玉ねぎの味噌汁 フルーツ:りんご	みたらし団子 牛乳	豚ロース・淡色辛みそ・普通牛乳	米・サラダ油・じゃがいも・マヨネーズ 白玉粉・車糖	しょうが・たまねぎ・ブロッコリー・トマト にんじん・きゅうり・キャベツ・葉ねぎ・りんご
21	火	七分つき玄米ごはん 筑前煮 青菜のお浸し 大根と若布の味噌汁	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	鶏もも・焼き竹輪・かつお節 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・ホットケーキミックス・サラダ油	たけのこ・ごぼう・にんじん・チンゲンサイ 大根・カットわかめ・葉ねぎ・かぼちゃ
22	水	七分つき玄米ごはん チャプチェ 3色ナムル トックスープ	きなこラスク 牛乳	豚もも・豚ひき肉・卵・きな粉 普通牛乳	米・はるさめ・サラダ油・ごま・ごま油 車糖・米粉・フランスパン・マーガリン	にんじん・エリンギ・たけのこ・葉ねぎ ほうれんそう・もやし
23	木	焼き立てパン 具だくさんミネストローネ 夏野菜ネバネバサラダ フルーツ:オレンジ	夏のフルーツゼリー 牛乳	ベーコン・普通牛乳	クロワッサン・じゃがいも・車糖	ズッキーニ・たまねぎ・にんじん・キャベツ オクラ・カットわかめ・なめこ バレンシアオレンジ・キウイフルーツ パインアップル・すいか・りんご飲料・寒天
24	金	七分つき玄米ごはん さばの照り焼き 冬瓜の海老あんかけ ひじき入り白和え なすと麩の味噌汁	クッキー2種 牛乳	さば・ムキエビ・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・かたくり粉・車糖・焼きふ ホットケーキミックス・サラダ油	にんじん・大根・とうがん・こまつな ほしひじき・なす・葉ねぎ
25	土	チキンライス キャベツのソテー コンソメスープ フルーツ:オレンジ	北海道ミルクロール 牛乳	鶏もも・ウインナー・普通牛乳	米・サラダ油・じゃがいも 北海道ミルクパン	たまねぎ・黄ピーマン・赤ピーマン グリーンピース・キャベツ・スイートコーン かいわれだいこん・バレンシアオレンジ
27	月	七分つき玄米ごはん ハンバーグ ブロッコリーのツナマヨ和え コンソメスープ	じゃこトースト 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉・まぐろ缶詰 ちりめんじゃこ・普通牛乳	米・パン粉・マヨネーズ・ごま・食パン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・ブロッコリー オクラ・あおのり
28	火	ちらし寿司 小松菜としらすのお浸し 豆腐となめこの味噌汁 フルーツ:オレンジ	豆乳ごまドーナツ 牛乳	ちりめんじゃこ・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・豆乳・普通牛乳	米・車糖・ホットケーキミックス・サラダ油 ごま	にんじん・乾しいたけ・グリーンピース 焼きのり・こまつな・なめこ・葉ねぎ バレンシアオレンジ
29	水	七分つき玄米ごはん 鶏肉から揚げ もやしのごま和え 根菜の味噌汁 フルーツ:バナナ	モチモチほうれん草 スティックパン 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・普通牛乳	米・薄力粉・サラダ油・ごま ホットケーキミックス・白玉粉	キャベツ・トマト・もやし・にんじん・きゅうり 大根・葉ねぎ・バナナ・ほうれんそう
30	木	そばめし なすとパプリカの揚げ浸し かきたま汁 フルーツ:りんご	パインゼリー 牛乳	豚もも・卵・普通牛乳	中華めん・米・車糖	キャベツ・にんじん・なす・赤ピーマン たまねぎ・三つ葉・りんご・パインアップル飲料 寒天・パインアップル缶詰
31	金	キーマカレー 野菜サラダ ももヨーグルト	白玉あずきのせ 牛乳	ヨーグルト・ゆで小豆缶詰・普通牛乳	米・車糖・白玉粉	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ グリーンピース・トマト・キャベツ・ブロッコリー もも缶詰

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
569 kcal	20.3 g	17.9 g	255 mg	2.1 mg	215 μg	0.35 mg	0.43 mg	31 mg

※献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。