

日		完了期	後期
3日	午前	牛乳 せんべい	
	昼食	御飯 鶏の唐揚げ 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 ほうれん草の磯あえ ほうれん草、もやし、えのきたけ、焼きのり、水、しょうゆ、ほんだし みそ汁(なめこ・大根) なめこ、だいこん、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 鶏のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ、酒、片栗粉、油 ほうれん草の磯あえ ほうれん草、もやし、えのきたけ、焼きのり、水、しょうゆ みそ汁(なめこ・大根) なめこ、だいこん、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後	牛乳 ゼリー	
4日	午前	牛乳 サブレ	
	昼食	食パン 冷やし中華 生中華めん、卵、ハム、きゅうり、生わかめ、水、ほんだし、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖、みりん かぼちゃの甘煮 かぼちゃ、しょうゆ、砂糖 すいか	食パン 冷やし中華 生中華めん、卵、きゅうり、生わかめ、水、ごま油、しょうゆ、砂糖 かぼちゃの甘煮 かぼちゃ、しょうゆ、砂糖
	午後	牛乳 フライドポテト フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ	
5日	午前	牛乳 せんべい	
	昼食	御飯 なすと豚肉のみそ炒め なす、にんじん、豚肉(肩ロース・脂身付)、たまねぎ、ピーマン、ごま油、淡色みそ、砂糖、しょうゆ もやしのナムル もやし、にんじん、生わかめ、ごま油、すりごま、しょうゆ かき玉汁 卵、きょうな、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉、ほんだし	軟飯 なすと豚肉のみそ炒め なす、にんじん、豚肉(肩ロース・脂身付)、たまねぎ、ピーマン、ごま油、淡色みそ、砂糖、しょうゆ もやしのナムル もやし、にんじん、生わかめ、ごま油、すりごま、しょうゆ かき玉汁 卵、きょうな、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉
	午後	牛乳 せんべい	
6日	午前	牛乳 ビスケット	
	昼食	御飯 鮭のマヨネーズ焼き さけ、食塩、こしょう、マヨネーズ、たまねぎ、コーン缶、バター 五目きんぴら ごぼう、にんじん、だいこん、しらたき、ごま油、しょうゆ、砂糖、すりごま、いんげん みそ汁(キャベツ・たまねぎ) キャベツ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし バナナ	軟飯 鮭のソテー さけ、食塩、たまねぎ、コーン缶、バター 野菜煮 にんじん、だいこん、ごま油、しょうゆ、砂糖、すりごま、いんげん みそ汁(キャベツ・たまねぎ) キャベツ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後	牛乳 マカロニきな粉あえ マカロニ、きな粉、砂糖	
7日	午前	ヨーグルト せんべい	
	昼食	御飯 はんぺんのチーズフライ チーズサンドはんぺん、小麦粉、卵、パン粉、油、ケチャップ、キャベツ パンサンダー はるさめ、トマト、きゅうり、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、すりごま、ごま油 かぼちゃのスープ かぼちゃ、たまねぎ、コンソメ、水、油 グレープフルーツ	軟飯 ツナ煮 ツナ水煮缶、はるさめ、トマト、きゅうり、砂糖、しょうゆ、すりごま、ごま油 かぼちゃのスープ かぼちゃ、たまねぎ、水、油
	午後	麦茶 スティックパン	
11日	午前	牛乳 サブレ	
	昼食	御飯 ツナカレー ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、牛乳、カレールウ、油、ウスターソース、バター 三色サラダ ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ オレンジ	軟飯 ポトフ ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、牛乳、油、ウスターソース、バター 三色サラダ(茹で) ブロッコリー、にんじん、コーン缶、油、砂糖、しょうゆ
	午後	麦茶 アイス(パピコ) せんべい	
12日	午前	牛乳 せんべい	
	昼食	御飯 コロッケ ミートコロッケ(冷凍) キャベツのお浸し キャベツ、きゅうり、にんじん、かつお節、しょうゆ 中華スープ たまねぎ、カットわかめ、ごま油、中華スープ、食塩 バナナ	軟飯 キャベツのお浸し(茹で) キャベツ、きゅうり、にんじん、かつお節、しょうゆ 中華スープ たまねぎ、カットわかめ、ごま油、食塩
	午後	牛乳 どうもろこし	

日	完了期	後期
13日 木	午前 牛乳 ビスケット	
	屋食 スパゲティーナポリタン スパゲティ、ベーコン、にんじん、たまねぎ、ピーマン、オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、塩(並塩)、白こしょう コーンサラダ キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、食塩、砂糖、酢、マヨネー オレンジ	スパゲティーナポリタン スパゲティ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、塩(並塩) コーンサラダ(茹で) キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、食塩、砂糖
	午後 牛乳 芋けんぴ	
14日 金	午前 ヨーグルト サブレ	
	屋食 冷やしそうめん 干しそうめん、きゅうり、ほうれんそう、わかめ(生)、みかん缶、水、しょうゆ、みりん、砂糖、ほんだし ボイルウインナー ウインナー かぼちやの甘煮 かぼちや、しょうゆ、砂糖、水、ほんだし バナナ	冷やしそうめん 干しそうめん、きゅうり、ほうれんそう、わかめ(生)、みかん缶、水、しょうゆ、砂糖 かぼちやの甘煮 かぼちや、しょうゆ、砂糖、水
	午後 牛乳 ビスケット	
17日 月	午前 牛乳 せんべい	
	屋食 ジャンバラヤ 米、たまねぎ、にんじん、ウインナー、酒、ケチャップ、カレー粉、中濃ソース、コンソメ、にんにく、バター、食塩、こしょう ブロッコリーのごま和え ブロッコリー、すりごま、しょうゆ とうがんスープ とうがん、ねぎ、チンゲンサイ、鶏もも肉、ごま、食塩、しょうゆ(うすくち)、中華スープ オレンジ	リゾット 米、たまねぎ、にんじん、酒、ケチャップ、中濃ソース、バター、食塩 ブロッコリーのごま和え ブロッコリー、すりごま、しょうゆ とうがんスープ とうがん、チンゲンサイ、鶏もも肉、ごま、食塩、しょうゆ(うすくち)、★水
	午後 牛乳 フレンチトースト 食パン、卵、砂糖、調製豆乳、メープルシロップ	
18日 火	午前 牛乳 サブレ	
	屋食 バーガーパン バーガーパン メンチカツ メンチカツ(冷凍) レタスのサラダ レタス、きゅうり、トマト、コーン缶、酢、しょうゆ、ごま油、砂糖、食塩 コンソメスープ キャベツ、もやし、しめじ、コンソメ、食塩、こしょう、水 バナナ	バーガーパン バーガーパン レタスのサラダ(茹で) レタス、きゅうり、トマト、コーン缶、しょうゆ、ごま油、砂糖、食塩 野菜スープ キャベツ、もやし、しめじ、食塩、水
	午後 牛乳 おいなりさん 米、酢、砂糖、食塩、油揚げ、水、しょうゆ、砂糖、みりん、ほんだし	
19日 水	午前 牛乳 せんべい	
	屋食 御飯 豚肉のしょうが焼き 豚肉(ロース)、たまねぎ、しょうゆ、しょうが、酒、油 ほうれん草のおかか和え ほうれんそう、もやし、しょうゆ、かつお節 みそ汁(だいこん・わかめ) だいこん、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし ぶどう(デラウェア)	軟飯 焼肉 豚肉(ロース)、たまねぎ、しょうゆ、酒、油 ほうれん草のおかか和え ほうれんそう、もやし、しょうゆ、かつお節 みそ汁(だいこん・わかめ) だいこん、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 ポップコーン	
20日 木	午前 牛乳 ビスケット	
	屋食 御飯 さばの竜田揚げ さば、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、油 酢の物 生わかめ、きゅうり、緑豆もやし、かにかまぼこ、食酢(米酢)、砂糖、しょうゆ みそ汁(なめこ・小松菜) なめこ、こまつな、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし バナナ	軟飯 煮魚 さば、しょうゆ、酒、片栗粉、油 茹で野菜 生わかめ、きゅうり、緑豆もやし、砂糖、しょうゆ みそ汁(なめこ・小松菜) なめこ、こまつな、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 ゼリーフライ	
21日 金	午前 ヨーグルト せんべい	
	屋食 御飯 鶏肉のごまみそ焼 鶏もも肉、淡色みそ、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま ごぼうときゅうりのサラダ ごぼう、にんじん、きゅうり、ベーコン、コーン缶、マヨネーズ、しょうゆ ポテトスープ じゃがいも、キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩 オレンジ	軟飯 鶏肉のごまみそ焼 鶏もも肉、淡色みそ、しょうゆ、砂糖、ごま 人参ときゅうりのサラダ(茹で) にんじん、きゅうり、コーン缶、しょうゆ ポテトスープ じゃがいも、キャベツ、にんじん、水、食塩
	午後 牛乳 せんべい	

日		完了期	後期
24日 月	午前	牛乳 せんべい	
	昼食	御飯 チキンカレー 鶏もも肉(皮付き)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレー ウ、ウスターソース、牛乳 茹で野菜サラダ キャベツ、コーン缶、きゅうり、にんじん、食塩、油、酢、しょうゆ、砂 すいか	軟飯 チキンポトフ 鶏もも肉(皮付き)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、ウスター ソース、牛乳 茹で野菜サラダ キャベツ、コーン缶、きゅうり、にんじん、食塩、油、しょうゆ、砂糖
	午後	牛乳 ゼリー	
25日 火	午前	牛乳 サブレ	
	昼食	食パン 冷やしそうめん 干しそうめん、わかめ(生)、きゅうり、卵、みかん缶、かつお節、み りん、しょうゆ、食塩 夏野菜のかき揚げ かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、卵、小麦粉、水、食塩、 バナナ	食パン 冷やしそうめん 干しそうめん、わかめ(生)、きゅうり、卵、みかん缶、かつお節、しよ うゆ、食塩 茹で野菜 かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、水、食塩
	午後	麦茶 アイス(パピコ) せんべい	
26日 水	午前	牛乳 せんべい	
	昼食	中華どんぶり 米、豚肉(もも)、しょうが、酒、キャベツ、にんじん、たけのこ、たまね ぎ、ピーマン、なると、しいたけ、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、コン ソメ、うずら卵水煮缶、片栗粉、ごま油 きゅうりの浅漬け きゅうり、食塩 かにかま豆腐汁 木綿豆腐、かにかまぼこ、あさつき、中華スープ、酒、食塩、片栗 メロン	中華どんぶり(軟飯) 米、豚肉(もも)、酒、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しい たけ、砂糖、しょうゆ、食塩、うずら卵水煮缶、片栗粉、ごま油 きゅうりの浅漬け(茹で) きゅうり、食塩 豆腐汁 木綿豆腐、★水、酒、食塩、片栗粉
	午後	牛乳 ラスク フランスパン、食パン、マーガリン、砂糖	
27日 木	午前	牛乳 ビスケット	
	昼食	御飯 白身魚のフライ たら、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パセリ粉、パン粉、油 おくらのお浸し オクラ、にんじん、かつお節、しょうゆ みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) かぼちゃ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし バナナ	軟飯 白身魚のソテー たら、食塩、小麦粉、油 おくらのお浸し オクラ、にんじん、かつお節、しょうゆ みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) かぼちゃ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後	ジョア あられせんべい	
28日 金	午前	牛乳 せんべい	
	昼食	御飯 煮込みハンバーグ 豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、油、ケ チャップ、ウスターソース、砂糖 なすのトマトサラダ なす、トマト、油、酢、食塩、こしょう、粉チーズ、パセリ きゃべつのスープ キャベツ、ねぎ、にら、中華スープ、しょうゆ、食塩 オレンジ	軟飯 煮込みハンバーグ 豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、油、ケチャッ プ、ウスターソース、砂糖 なすのトマトサラダ(茹で) なす、トマト、油、食塩、粉チーズ、パセリ きゃべつのスープ キャベツ、★水、しょうゆ、食塩
	午後	牛乳 コーンフレーク(ココア) コーンフレーク、ココア(ビュアココア)	
31日 月	午前	牛乳 せんべい	
	昼食	御飯 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、油 ひじきの煮物 ひじき、しらたき、大豆(ゆで)、にんじん、水、砂糖、しょうゆ、ほん みそ汁(チンゲンサイ・わかめ) チンゲンサイ、カットわかめ、しめじ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉、しょうゆ、酒、油 ひじきの煮物 ひじき、大豆(ゆで)、にんじん、水、砂糖、しょうゆ みそ汁(チンゲンサイ・わかめ) チンゲンサイ、カットわかめ、しめじ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後	牛乳 大学芋 きつまいも、油、水、砂糖、しょうゆ、黒ごま	

※献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。



☆今月のひとこと☆

夏は体がだるくなったり、眠くなったりします。そんな疲れた体にお
すすめな食品が豚肉です。体を冷やす効果のある夏野菜も併せてとり、
暑い夏を乗り切りましょう。

