

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | | 緑の仲間 体の調子を整える | | 黄の仲間 熱や力の元になる | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|------|--------------|----|-----------------------------|-----------|------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| | | | たんぱく質 | カルシウム | 緑黄色野菜 | 淡色野菜・果物 | 炭水化物 | 油脂 | |
| 1水 | 木島平のごはん | ○ | | | | | 米 | | 753 kcal |
| | あじのごまフライ | | あじフライ用 | | | | 小麦粉、生パン粉、 パン粉、砂糖 | 白ごま、黒ごま、 揚げ油、すりごま | 31.2 g |
| | ポテトの和風サラダ | | 白味噌 | | 人参 | キャベツ、コーン、きゅうり | じゃがいも、砂糖 | 揚げ油、サラダ油 | 26.6 g |
| 2木 | かぼちゃの味噌汁 | ○ | 油揚げ、赤味噌、白味噌、けずり | | かぼちゃ、小松菜 | 大根、しめじ、ねぎ | | | 2.7 g |
| | とよま丼 | | 卵、けずり | | 葉ねぎ | 玉葱 | 米、あぶら麩、砂糖 | | 749 kcal |
| | とうがん汁 | | かまぼこ(アレルギー用)、 油揚げ、けずり | 生わかめ | 小松菜、万能ねぎ | とうがん、えのきたけ | | | 30.2 g |
| 3金 | ずんだもち | ○ | | | | 枝豆 | 白玉団子、砂糖 | | 16.4 g |
| | キムチチャーハン | | 豚肉 | | 人参、ピーマン | キムチ | 米 | 炒め油、白ごま | 692 kcal |
| | 酢豚 | | 豚肉 | | 人参、ピーマン | 生姜、玉葱、たけのこ | でんぶん、じゃがいも、 砂糖 | 揚げ油、炒め油 | 24.9 g |
| 6月 | 中華スープ | ○ | 豚肉、絹ごし豆腐 | 生わかめ | 人参 | もやし、ねぎ | ごま油 | | 20.9 g |
| | バレンシアオレンジ | | | | | バレンシアオレンジ | | | 4.9 g |
| | 枝豆入り昆布ごはん | | | 塩昆布 | | コーン、枝豆 | 米 | 炒め油 | 614 kcal |
| 7火 | いかの南蛮焼き | ○ | いか | | 鷹の爪 | ねぎ、にんにく、生姜 | | | 31.6 g |
| | 華風漬け | | | | 人参 | きゅうり、大根 | 砂糖 | | 12.8 g |
| | はんぺんの777団子汁 | | 鶏挽肉、はんぺん(卵なし)、 笹かまぼこ、けずり | | 小松菜、人参 | ねぎ、生姜、もやし | おろし山芋、でんぶん | | 4.4 g |
| 8水 | セタ寿司 | ○ | ツナ、卵 | 昆布 | さやえんどう、人参 | 生姜 | 米、砂糖 | 炒め油 | 718 kcal |
| | にぎすの唐揚げ | | にぎす | | | | 小麦粉、でんぶん | 揚げ油 | 34.4 g |
| | 野菜のごま味噌和え | | 白味噌 | | ほうれんそう | コーン、キャベツ | 砂糖 | すりごま | 23.8 g |
| 9木 | 天の川汁 | ○ | けずり | | オクラ、人参 | 大根 | そうめん | | 4.3 g |
| | 豆乳パン | | | | | | 豆乳パン(卵乳なし) | | 703 kcal |
| | ふわふわハンバーグ | | 豚挽肉、絞り豆腐、豆乳 | | 人参 | 玉葱 | 生パン粉 | 炒め油 | 27.7 g |
| 10金 | マセドアンサラダ | ○ | | ダイステーズ | 人参 | コーン、きゅうり | じゃがいも | サラダ油 | 35.3 g |
| | オニオンスープ | | ベーコン | | パセリ | 玉葱、セロリ | オリーブ油、 乳不使用マーガリン | | 4.3 g |
| | 冷やしうどん | | けずり | | 人参、オクラ | ねぎ | 冷凍細うどん、砂糖 | | 666 kcal |
| 13月 | 竹輪の2色揚げ | ○ | 竹輪(アレルギー用) | 青のり | | | 小麦粉 | 揚げ油 | 22.8 g |
| | 梅ドレッシングサラダ | | おかか | | 人参 | 大根、きゅうり、コーン、 キャベツ、ねり梅 | はちみつ | サラダ油、すりごま | 14.2 g |
| | 白玉ポンチ | | | | | みかん、パイナップル、レモン | 白玉団子、砂糖 | | 5.4 g |
| 14火 | 木島平のごはん | ○ | | | | | 米 | | 771 kcal |
| | 納豆味噌 | | 挽きわり納豆、豚挽肉、赤味噌 | | 万能ねぎ | ねぎ | 砂糖 | 炒め油 | 29.9 g |
| | 肉じゃがうま煮 | | 豚肉、生揚げ、さつま揚げ | | 人参、いんげん | 玉葱、たけのこ、干し椎茸 | じゃがいも、系こんにゃく、 砂糖 | 炒め油 | 24.0 g |
| 20月 | 夏野菜の味噌汁 | ○ | 油揚げ、赤味噌、白味噌、けずり | | かぼちゃ、オクラ | なす、玉葱、ねぎ | | 炒め油 | 2.8 g |
| | メキシカンピラフ | | ウィンナー | | 人参 | マッシュルーム、玉葱、 コーン、グリーンピース | 米 | 乳不使用マーガリン、 炒め油 | 761 kcal |
| | 鮭のハーブ焼き | | 鮭 | | パセリ | にんにく | パン粉 | オリーブ油 | 28.5 g |
| 21火 | 枝豆サラダ | ○ | 白味噌 | | 人参 | 枝豆、キャベツ、コーン、 きゅうり | 砂糖 | サラダ油 | 28.5 g |
| | フルーツジュレ | | | アガー | | ぶどう、みかん、パイナップル | 砂糖、ナタデココ(☆型) | | 3.5 g |
| | 味噌カツ丼 | | 豚ロース、赤味噌 | | | にんにく | 米、小麦粉、生パン粉、 パン粉、三温糖 | 揚げ油、ごま油、白ごま | 935 kcal |
| 22水 | 具だくさんの味噌汁 | ○ | 木綿豆腐、油揚げ、赤味噌、 白味噌、けずり | | 人参 | 大根、ねぎ | じゃがいも、こんにゃく | | 34.2 g |
| | 揚げ大豆入りサラダ | | 茹で大豆 | | 人参 | もやし、きゅうり、キャベツ、 レタス、コーン | でんぶん、砂糖 | 揚げ油、サラダ油 | 34.5 g |
| | | | | | | | | | 3.7 g |
| 27月 | かり梅と枝豆のごはん | ○ | | じゃこ | | かりかり梅刻み、枝豆 | 米 | | 788 kcal |
| | 鯖の竜田揚げ | | 鯖 | | | 生姜 | 小麦粉、でんぶん | 揚げ油 | 33.1 g |
| | 野菜のおかか和え | | おかか | | 小松菜、人参 | もやし、キャベツ | | | 25.3 g |
| 28火 | 味噌汁(豆腐、若布) | ○ | 絹ごし豆腐、赤味噌、白味噌、 けずり | 生わかめ | | ねぎ | | | 4.1 g |
| | カットパイナップル | | | | | カットパイナップル | | | |
| | ひつまぶし | | うなぎ(かば焼き)刻み | 刻みのり | | | 米、ざらめ、でんぶん | | 853 kcal |
| 29水 | コロッケ(2個) | ○ | 豚挽肉 | | かぼちゃ、人参 | 玉葱 | じゃがいも、小麦粉、 生パン粉、パン粉 | 炒め油、揚げ油 | 31.5 g |
| | 大根と水菜のさっぱり和え | | 笹かまぼこ(アレルギー用) | | 人参、水菜 | 大根 | 砂糖 | サラダ油、ごま油 | 30.9 g |
| | すまし汁 | | 鶏肉、けずり | | 小松菜 | たけのこ、生しいたけ、ねぎ | 手まり麩 | | 4.4 g |
| 30木 | 冷やし中華 | ○ | 鶏モモ肉 | | 人参 | もやし、きゅうり | 生中華めん(卵なし)、 砂糖 | ごま油、すりごま | 720 kcal |
| | 味噌ドレッシング | | 白味噌 | | 人参 | コーン、きゅうり、キャベツ | じゃがいも、砂糖 | 揚げ油、サラダ油 | 22.4 g |
| | キラキラポンチ | | | 寒天 | | | クランベリージュース、 みかん、パイナップル、レモン | 砂糖 | 24.6 g |
| 31金 | キャラットピラフ | ○ | ツナ | | パセリ、人参 | | 米 | 乳不使用マーガリン、 炒め油 | 715 kcal |
| | なすのミート焼き | | 豚挽肉、刻み大豆、絹ごし豆腐 | | 人参 | にんにく、玉葱、なす | マカロニ、砂糖 | 炒め油、揚げ油 | 24.9 g |
| | コーンサラダ | | | | 人参 | キャベツ、もやし、 きゅうり、コーン、玉葱 | 春雨、砂糖 | サラダ油 | 24.3 g |
| 31金 | | ○ | | | | | | | 3.5 g |
| | 木島平のごはん | | | | | | 米 | | 755 kcal |
| | 白身魚のスパイスフライ | | めばる | | | 生姜、にんにく | 小麦粉、生パン粉、パン粉 | 揚げ油 | 30.1 g |
| 29水 | ポパイソース | ○ | ベーコン | | ほうれんそう、人参 | キャベツ、冷凍ホールコーン | | 炒め油 | 21.8 g |
| | トマト入り卵スープ | | けずり、卵 | | 人参、トマト、チンゲン菜 | 玉葱 | でんぶん | | 2.9 g |
| | 高菜チャーハン | | | 刻み高菜 | ねぎ | | 米 | 炒め油 | 675 kcal |
| 30木 | きびなごの甘辛揚げ | ○ | | きびなご | | | でんぶん、ざらめ | 揚げ油、白ごま | 25.8 g |
| | タイピーエーン | | 豚肉、いか、むきえび | | 人参、チンゲン菜 | 生姜、にんにく、玉葱、 干し椎茸、白菜、もやし | 春雨 | 炒め油、ごま油 | 20.1 g |
| | ネーブル | | | | | ネーブル | | | 3.7 g |
| 31金 | ジャンボ揚げ餃子 | ○ | 豚バラ肉 | | 人参 | にんにく、生姜、キャベツ、 もやし、きくらげ、ねぎ | 蒸し中華めん | 炒め油 | 685 kcal |
| | 華風きゅうり | | 豚挽肉 | | ニラ | にんにく、生姜、キャベツ、ねぎ | でんぶん、餃子の皮 | ごま油、揚げ油 | 22.3 g |
| | アイスリザーブ | | パニライス or みかんシャーベットのどちらか選ぶ | | | きゅうり | 砂糖 | ごま油 | 27.2 g |
| 31金 | | ○ | | | | | アイス | | 4.7 g |
| | 冷汁(宮崎県郷土料理) | | あじふりー、木綿豆腐、 白味噌、けずり | | 大葉、葉ねぎ | きゅうり、みょうが | 米、麦 | すりごま | 707 kcal |
| | かね(宮崎県 都築地方) | | 刻み大豆、木綿豆腐 | | 人参、みつば | ごぼう、玉葱 | さつまいも、小麦粉 | 揚げ油 | 26.7 g |
| 磯香和え | おかか | | 刻みのり | ほうれんそう、人参 | もやし | | | 17.1 g | |

| | | | | | |
|--------|------|----|---------|----|-------|
| 日向夏ゼリー | ゼラチン | 寒天 | 日向夏ジュース | 砂糖 | 2.2 g |
|--------|------|----|---------|----|-------|

※天候・仕入れの都合により急に献立を変更することがあります。ご了承ください。