

ひづけ 日付	7月30日 (日)	7月31日 (月)	8月1日 (火)	8月2日 (水)	8月3日 (木)	8月4日 (金)	8月5日 (土)
あき 朝	ロールパンと コクトウ 黒糖ロール マメ トウニユウ 豆と豆乳のサラダ チョコババロア ギュウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 カボチャ トサニ 南瓜の土佐煮 チンゲンサイ ヒダ 青梗菜のお浸し ミンシル 味噌汁 (オクラ) ふりかけ (しそ) ギュウニユウ 牛乳	ショウパン 食パン マーマレードジャム チーズスクランブルエッグ ナ ハナ 菜の花のソテー ギュウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ししゃも こんにゃくのきんぴら ミンシル トウフ 味噌汁 (豆腐・わかめ) イッショク 一食たいみそ ギュウニユウ 牛乳	クリームパン ポテトサラダ ヨーグルト ギュウニユウ 牛乳 	ベイハン 米飯 ケリボンダイコン ニモイ 切干大根の煮物 コマツナ ア 小松菜のおかか和え ミンシル アツア 味噌汁 (厚揚げ) ふりかけ (たらこ) ギュウニユウ 牛乳	ショウパン 食パン りんごジャム ズッキーニのソテー コーンスープ ギュウニユウ 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 サバ ネギ 鯖の葱しょう油焼き ツケ タケノコキンピラ 付) 筍の金平 サトイモ 里芋とハムのサラダ ミンシル ダイコン 味噌汁 (大根) カステラ 	キュウシヨク セレクト給食 ・ぶっかけとろろうどん ・ぶっかけとろろそば ミニうな丼 もやしとささみの カオ スア 香り酢和え アイスクリーム 	ベイハン 米飯 ヤキニクイタメ 焼肉炒め ヨマア いんげんの胡麻和え カニカマと氷菜のスープ キムチ	オムライス (トマトソース) ミニカニコロケ エビフライ ビシソワーズ パインゼリー 	ベイハン 米飯 アタニク ヨウミイタメ 豚肉の香味炒め ナス ア 茄子のポン酢和え そうめん汁 (冷) ふりかけ (野菜)	ベイハン 米飯 メンチカツ ツケ) きのみマカロニ グリーンサラダ ワンタンスープ カフェオレプリン 	ベイハン 米飯 トリニク 鶏肉のタルタル焼き ツケ) アスパラと パプリカの炒め物 トウフ 豆腐サラダ ミンシル (チンゲン菜) サイ 味噌汁 (チンゲン菜) ふりかけ (のりごま)
ゆう 夕	ベイハン 米飯 フカトリ 若鶏のカチャトーラ ツケ) ブロッコリー カインク 海藻サラダ ミンシル ソウ 味噌汁 (ほうれん草) ふりかけ (たまご)	ベイハン 米飯 アタニク 豚肉の チンジャオロースー風 キョウリ 胡瓜と竹輪の酢の物 ミンシル ハクサイ 味噌汁 (白菜) ギョウブ ごま昆布	ベイハン 米飯 サカナ ミン 魚の煮付け ツケ) アツア 厚揚げ ほうれん草と マイタケ ア 舞茸の和えもの ミンシル ナス 味噌汁 (茄子) ノザワナツ 野沢菜漬け 	ベイハン 米飯 コーンつくね (照り焼き) ツケ) ナ ハナ イタメ 菜の花の炒め物 スナッフエンドウの サラダ ミンシル シュンギク 味噌汁 (春菊) タカナツ 高菜漬け	ベイハン 米飯 サワラ サイキョウヤ 鯖の西京焼き ツケ) ヤ 焼きビーフン キャベツと ザーサイの和え物 ス 清まし汁 (巻き麩) マ フ カッパ漬け	ベイハン 米飯 トウフ 豆腐しんじょうの ヤサイ 野菜あんかけ レンコン 蓮根とカニカマの ゴママヨサラダ ミンシル (じゃが芋) アイモ 味噌汁 (じゃが芋) たくあん漬け 	ベイハン 米飯 シロミサカナ アオノリ 白身魚の青海苔ピカタ ツケ) インゲンのソテー シュンギク フス 春菊の梅しらす和え ミンシル ダイコンバ 味噌汁 (大根葉) くだもの (バナナ)
せいぶん 成分	I補給 - 1736 kcal たんぱくしつ 75.2 g 脂質 60.6 g えんぶん 8.0 g	I補給 - 1770 kcal たんぱくしつ 76.0 g 脂質 44.7 g えんぶん 9.4 g	I補給 - 1720 kcal たんぱくしつ 80.3 g 脂質 58.5 g えんぶん 8.4 g	I補給 - 1762 kcal たんぱくしつ 71.6 g 脂質 57.9 g えんぶん 10.5 g	I補給 - 1632 kcal たんぱくしつ 69.7 g 脂質 48.0 g えんぶん 5.9 g	I補給 - 1855 kcal たんぱくしつ 68.9 g 脂質 56.7 g えんぶん 6.7 g	I補給 - 1781 kcal たんぱくしつ 76.2 g 脂質 62.6 g えんぶん 9.0 g

©材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。