

日 (曜)	主食 二汁 汁物	主菜 副菜 副々菜	牛 乳	おもな材料						栄養価		
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂類			
29 (月)	麦ご飯 味噌汁	タンドリーチキン ひじきの煮物 ほうれん草のピーナツ和え		鶏肉 練り製品 みそ	牛乳・わかめ ヨーグルト ひじき・いりこ	人参 ほうれん草 ねぎ	玉葱 生姜・にんにく レモン・グリーンフ	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 蓮根	しょう油・サラダ油 カレー粉・醤油・料理酒 出汁・ピーナツ和えの素	912	43.2	28.7
30 (火)	麦ご飯 中華スープ	豚キムチ 蓮根の炒め煮 もやしの中華和え	○	豚肉 中華くらげ	牛乳 わかめ チリメン	ニラ・ねぎ 人参 小松菜	玉葱・白菜 もやし・生姜 胡瓜	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 春雨	キムチの素・サラダ油 しょう油・出汁・ガラスープ 料理酒・ゴマ油・ごま	878	36.3	27.7
31 (水)	麦ご飯 味噌汁	銀鮭の味噌マヨネーズ焼き 切干大根のごま炒め 胡瓜とチリメンの生姜和え	○	鮭 みそ	牛乳 チリメン いりこ	人参 ねぎ	グリーンフ 大根・玉葱 しめじ・胡瓜	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 さつまいも	マヨネーズ・塩コショウ ごま油・ほんだし しょう油・みりん・出汁	802	36.8	20.3
1 (木)	わかめ ご飯 味噌汁	揚げ鶏のねぎソース 小松菜と揚げの煮浸し もやしと卵のボン酢かけ	○	鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ いりこ	人参・かぶ 小松菜 ねぎ	深ねぎ・キャベツ 生姜・もやし グリーンフ	米・押し麦 でんぶ・砂糖 薄力粉	塩・胡椒・醤油 サラダ油・出汁 酢・味ぽん・ごま油	967	39.9	34.3
2 (金)	麦ご飯 澄まし汁	とんかつ/ルツグ 根菜の煮物 マカロニサラダ	○	豚肉・かつおぶし 卵・ツナ 厚揚げ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	大根・えのき グリーンフ・胡瓜 牛蒡・ルツグ	米・押し麦・里芋 砂糖・薄力粉・コーン パン粉・ゆめし	塩・胡椒・出汁 サラダ油・マヨネーズ ソース・みりん	922	32.6	32.5
5 (月)	麦ご飯 澄まし汁	チキン南蛮 インゲンのおかか炒め もやしとほうれん草の和え物	○	鶏肉 卵 かつおぶし	牛乳 わかめ	インゲン 人参・ねぎ ほうれん草	玉葱・もやし レモン グリーンフ	米・押し麦 砂糖・薄力粉 麩	塩・胡椒・醤油・出汁 サラダ油・料理酒 酢・みりん・マヨネーズ	943	41.7	39.9
6 (火)	麦ご飯 中華スープ	牛肉と厚揚げのオムレツ 蒟蒻と青菜の炒め物 蓮根のゴマ味噌サラダ	○	牛肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 小松菜	生姜・にんにく 玉葱	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 蓮根・春雨	サラダ油・醤油・ごま 中華調味料・マヨネーズ ほんだし・ごま油・ガラスープ	697	22.7	19.3
7 (水)	麦ご飯 味噌汁	さわらの西京焼 筑前煮/黄桃のヨーグルトかけ キャベツのサマ和え	○	さわら わかめ 鶏肉・ツナ	牛乳・ヨーグルト わかめ いりこ	人参・ねぎ ピーマン インゲン	グリーンフ・黄桃 キャベツ・白菜 大根・胡瓜・しいたけ	米・押し麦 蓮根・コーン 蒟蒻・砂糖	料理酒・醤油 みりん・出汁 マヨネーズ	944	40.1	25.5
8 (木)	鮭ご飯 味噌汁	チキンのグリル トマトソース 里芋の煮物 ごぼうサラダ	○	鶏肉 わかめ みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参・ねぎ パセリ インゲン	玉葱・大根 にんにく・牛蒡 グリーンフ	米・押し麦 砂糖・薄力粉 里芋	サラダ油・鮭加工品・みりん 塩・ガラスープ・醤油・出汁 胡椒・ほんだし・マヨネーズ	855	32.4	26.5
9 (金)	麦ご飯 澄まし汁	豚肉のポテトマヨ焼き 蓮根と小松菜のごま炒め 春雨の酢物/月見団子	○	豚肉 卵・かつおぶし 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 人参	グリーンフ 胡瓜・玉葱 きくらげ	米・押し麦・餡 砂糖・薄力粉・蓮根 じゃがいも・春雨	塩・胡椒・マヨネーズ サラダ油・ごま・ごま油 しょう油・ほんだし	973	35.1	38.2
12 (月)	麦ご飯 味噌汁	チキンの照り焼き 高野豆腐の卵とじ 青梗菜のゴマ和え	○	鶏肉 高野豆腐 卵・みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参 青梗菜 ねぎ	グリーンフ 玉葱 しめじ	米・押し麦 グリーンピース	しょう油・ごま 料理酒・出汁・醤油 みりん・蒲焼焼きのタレ	964	45.1	31.9
13 (火)	麦ご飯 わかめ スープ	鶏肉のコロコロ炒め 五色金平 大学芋	○	鶏肉 練り製品	牛乳 わかめ	ピーマン 人参 インゲン	筍・玉葱 生姜・にんにく 牛蒡	米・押し麦・砂糖 でんぶ・砂糖 蒟蒻・サマ和え	塩・胡椒・ごま油 サラダ油・ごま・酢 しょう油・ガラスープ	997	35.5	46.5
14 (水)	麦ご飯 味噌汁	鰻フライ/ルツグソース アスパラ/ティン・リッパ オクラの梅おろし和え	○	鰻・卵 プレスハム 油揚げ・みそ	牛乳 いりこ	ピーマン オクラ ねぎ	グリーンフ 玉葱・梅 大根	米・押し麦 パン粉・薄力粉 もち米・バスマチ	料理酒・キャブ 塩・胡椒・醤油 サラダ油・出汁・ソース	871	36.7	20.9
15 (木)	麦ご飯 きのこ スープ	ハヤシライス アスパラとコーンのリッパ ポテトサラダ	○	牛肉	牛乳	人参	玉葱・しめじ マッシュルーム 胡瓜・椎茸・エリンギ	米・押し麦 砂糖・ジャガイモ とうもろこし	サラダ油・塩コショウ ハヤシルー・マヨネーズ コンソメ・キャブ	938	28.0	38.7
16 (金)	麦ご飯 澄まし汁	豚肉のしょうが炒め 厚揚げ煮物 ほうれん草とえのきの和え物	○	豚肉 厚揚げ かつおぶし	牛乳	人参 ほうれん草 かいわれ	玉葱 生姜・にんにく えのき	米・押し麦 ソーメン 砂糖	しょう油・サラダ油 料理酒・みりん・ほんだし しょう油・出汁	993	41.5	27.8
20 (火)	麦ご飯 中華 スープ	麻婆豆腐 揚げ春巻 もやしと胡瓜のナムル	○	豆腐 豚肉 春巻	牛乳 わかめ	人参 ねぎ 青梗菜	玉葱・胡瓜 筍・もやし 生姜・にんにく	米・押し麦 砂糖	サラダ油・醤油 中華調味料・ごま みりん・ガラスープ・ごま油	925	33.7	37.4
21 (水)	麦ご飯 コンソメ スープ	白身魚のカレー・天マリン 蓮根の旨煮 南瓜サラダ	○	白身魚 豚肉	牛乳	ピーマン 人参・パセリ インゲン・南瓜	玉葱 グリーンフ 胡瓜	米・押し麦 砂糖・薄力粉 蓮根	料理酒・ドレッシング・サラダ油 塩・胡椒・みりん・コンソメ・ごま油 カレー粉・出汁・マヨネーズ・ごま	760	26.1	18.2
22 (木)	青菜 麦ごはん 澄まし汁	豚肉と茄子の味噌炒め 糸こんにゃくの炒り煮 小松菜の和え物 抹茶ゼリー	○	豚肉 みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	葉大根・三つ葉 人参・小松菜 ピーマン キヌサヤ	なす・玉葱 しいたけ もやし	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 白玉粉・ゼラチン 小豆	しょう油・出汁 みりん 料理酒 サラダ油	833	29.6	17.1
26 (月)	麦ご飯 味噌汁	鶏肉のから揚げ 蒟蒻のおかか煮 ブロッコリーとツナのサラダ	○	鶏肉・みそ 卵・ツナ かつおぶし	牛乳 わかめ いりこ	人参 ブロッコリー ねぎ	生姜・にんにく グリーンフ もやし・玉葱	米・押し麦 でんぶ・小麦粉 蒟蒻・砂糖・コーン	しょう油・サラダ油 料理酒・塩コショウ 出汁・マヨネーズ	987	40.7	39.1
27 (火)	麦ご飯 中華 スープ	八宝菜 金平大根 胡瓜とささみの中華和え	○	豚肉 えび 卵・鶏肉	牛乳 わかめ	人参・ねぎ キヌサヤ インゲン	筍・大根・玉葱 きくらげ・胡瓜 しいたけ・白菜	米・押し麦 でんぶ・砂糖 とうもろこし	しょう油・サラダ油・中華調味料 料理酒・醤油・出汁・ごま油 オムレツソース・ほんだし・ごま	803	32.2	20.9
28 (水)	麦ご飯 澄まし汁	鮭の味噌煮 肉じゃが コールスローサラダ	○	鮭・鯉節 肉じゃが 牛肉・豆腐	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	グリーンフ キャベツ	米・押し麦・蒟蒻 じゃがいも・砂糖 コーン・グリーンピース	料理酒・サラダ油 みりん・ドレッシング しょう油・出汁	893	35.6	26.1
29 (木)	じゃこ ご飯 味噌汁	豆腐野菜ハンバーグ がんもの煮物/リッパ・ゼリー 大根のゆず香酢物	○	豆腐ハンバーグ がんもどき みそ	牛乳・いりこ チリメン 昆布・わかめ	キヌサヤ 人参 ねぎ	グリーンフ 大根・リッパ 柚子・キャベツ	米・押し麦 でんぶ・砂糖 ゼラチン	しょう油・出汁 ごま 酢	791	29.8	14.8
30 (金)	麦ご飯 味噌汁	豚天のお好み焼き風 大豆としいたけの五目煮 インゲンのゴマ和え	○	豚肉 大豆 みそ	牛乳・わかめ 青海苔 いりこ	人参 インゲン ねぎ	生姜 しいたけ 牛蒡	米・押し麦 砂糖・薄力粉 蒟蒻・麩・グリーンピース	サラダ油・マヨネーズ お好み焼きソース・出汁 しょう油・みりん・ごま	855	27.8	31.2

夏休みは楽しく過ごすことが出来ましたか？

夜更かしや朝寝坊などをして生活のリズムが乱れていませんか？

朝から元気に一日を始められるように、早寝早起きをして生活リズムを取り戻しましょう。！

エネルギー
(kcal)たんぱく質
(g)脂質
(g)

栄養価平均値

891

34.9

28.8

食事摂取基準/3(めやす)
※12～14歳 男子 生活活動強度:ふつう

883

30.0

24.5