



日	主 食	おかず	牛乳	赤の仲間 主に血や肉になる	黄の仲間 主に熱や力の元になる	緑の仲間 主に体の調子を整える	14歳 たんぱく質 食塩相当量
1月	ガーリック ソフトフランスパン	野菜サラダ 牛乳の日 ミルクシチュー	○	鶏肉 クリーム牛乳	ソフトフランスパン 有塩バター 砂糖 油 じゃがいも 薄力粉	にんにく パセリ にんじん キャベツ きゅうり 玉葱 マッシュルーム セロリー しょうが ブロッコリー	685 kcal 26.5 g 33.8 g 2.6 g
2火	ごはん	四川豆腐 春雨サラダ 中華野菜スープ	○	豚ひき肉 木綿豆腐 ボンレスハム わかめ 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 緑豆はるさめ	にんにく しょうが にんじん だけのご 干し椎茸 ねぎ なら 玉葱 キャベツ きゅうり ほうれんそう チンゲンツアイ とうもろこし	713 kcal 29.9 g 24.2 g 3.4 g
3水	ごはん アジの日	アジのチーズパン粉焼き じゃがいもとベーコンの炒め物 大豆のスープ	○	まあじ ベーコン 大豆 牛乳	米 油 パン粉 マヨネーズ (エッグケア) 有塩バター じゃがいも	玉葱 パセリ しょうが にんじん えのきたけ 干し椎茸 キャベツ こまつな	698 kcal 30.9 g 22.6 g 2.5 g
4木	ごはん 6月4日～10日 歯と口の健康習慣	豚肉と根菜のうまから炒め かむかむ海藻サラダ 青梗菜スープ	○	豚肉 わかめ ちりめんじゃこ 鶏肉 絹ごし豆腐 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉	しょうが 赤ピーマン キャベツ だけのご こんこん ぶなしめじ 切干しだいこん もやし にんじん 玉葱 チンゲンツアイ	675 kcal 29.0 g 22.4 g 2.9 g
5金	梅若ごはん 梅の日前日	生揚げの肉みそ煮込み 小松菜のごま和え すまし汁	○	炊き込みわかめ 生揚げ 鶏ひき肉 大豆 わかめ牛乳	米 白いりごま 油 砂糖 かたくり粉 白炒りごま	梅干し 玉葱 だけのご 干し椎茸 にんじん しょうが こまつな もやし えのきたけ 生しいだけ ほうれんそう	699 kcal 31.3 g 24.5 g 3.2 g
8月	ごはん	白身魚のガーリックバター焼き ビーンズサラダ ABCマカロニスープ	○	ホキ 大豆 ベーコン牛乳	米 かたくり粉 砂糖 有塩バター 油 マカロニ	にんにく ぶなしめじ まいたけ えのきたけ 玉葱 キャベツ きゅうり しょうが にんじん こまつな	684 kcal 29.2 g 18.6 g 3.2 g
9火	大豆入り混ぜごはん たまごの日	厚焼きたまご ひじきサラダ みそ汁	○	大豆 干ひじき 鶏ひき肉 油揚げ たまご かつお節 ロースハム 絹ごし豆腐 わかめ牛乳	米 油 砂糖 マヨネーズ (エッグケア)	干し椎茸 にんじん 玉葱 だいこん キャベツ きゅうり なす ぶなしめじ	693 kcal 30.8 g 28.5 g 3.3 g
10水	タンタンメン	パンサンサー くだもの	○	豚ひき肉 豆乳 ボンレスハム 牛乳	中華めん 油 練りごま 砂糖 緑豆はるさめ	ねぎ しょうが にんにく もやし チンゲンツアイ にんじん キャベツ きゅうり すいか	733 kcal 31.9 g 29.8 g 3.7 g
11木	ごはん	鶏肉の山賊焼き こんにゃくサラダ 豆乳汁	○	鶏肉 カットわかめ 豆乳 大豆 牛乳	米 薄力粉 かたくり粉 板こんにゃく 砂糖 油 白いりごま	しょうが にんにく もやし きゅうり とうもろこし ごぼう だいこん にんじん ねぎ	714 kcal 29.7 g 27.0 g 2.5 g
12金	焼き鳥丼	じゃがいもサラダ みそ汁 フルーツゼリー	○	鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ ★りんご (加熱) にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱 なめこ ちも缶詰 みかん缶詰 バイン缶詰	692 kcal 29.0 g 16.9 g 2.4 g
15月	ごはん 生姜の日	豚肉の生姜焼き もやし炒め みそ汁 くだもの	○	豚肉 絹ごし豆腐 わかめ牛乳	米 砂糖 油	しょうが にんにく 玉葱 もやし なら キャベツ こまつな にんじん ねぎ すいか	684 kcal 30.0 g 19.0 g 2.7 g
16火	ココアコッペパン	チキンのトマト煮 カレースープ あじさいゼリー	○	鶏肉 ハルメザンチーズ 牛乳	ココアパン 薄力粉 有塩バター じゃがいも 油 砂糖	にんにく 玉葱 にんじん ぶなしめじ エリンギ ほうれんそう トマト缶詰 だいこん キャベツ アセロラジュース ぶどうストレートジュース	699 kcal 29.7 g 26.3 g 2.7 g
17水	ごはん	肉豆腐 切り干し大根のごま和え みそ汁	○	豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 油 しらす 砂糖 白炒りごま じゃがいも	にんじん 玉葱 ぶなしめじ だけのご まいたけ ねぎ こまつな 切干しだいこん	696 kcal 31.8 g 20.0 g 2.7 g
18木	ごはん	白身魚の玉ねぎソースがけ グリーンサラダ トマトと卵のスープ	○	ホキ 鶏肉 たまご牛乳	米 かたくり粉 薄力粉 油 砂糖	玉葱 キャベツ こまつな きゅうり にんじん えのきたけ ぶなしめじ トマト ねぎ	697 kcal 31.0 g 21.8 g 2.5 g
19金	ごぼうチャーハン	蒸ししゅうまい きゃべつときくらげのスープ くだもの	○	鶏ひき肉 豚ひき肉 ベーコン 牛乳	米 砂糖 油 しゅうまいの皮 かたくり粉	にんにく ごぼう たかな漬 にんじん ねぎ しょうが 玉葱 グリーンピース キャベツ きくらげ メロン	703 kcal 28.8 g 26.4 g 2.3 g
22月	ごはん	鯖のカレー焼き のりごま和え 飛鳥汁 ピーチゼリー	○	まさば 焼きのり 鶏肉 アガー 牛乳	米 砂糖 練りごま 油 白炒りごま	レタス きゅうり にんじん もやし ごぼう はくさい ぶなしめじ ねぎ こまつな ネクター もも缶詰	723 kcal 31.1 g 24.0 g 2.7 g
23火	シシジュシー おきなわりょうり 沖縄料理	ゴーヤチャンプルー もずくスープ 豆乳きな粉ゼリー 黒蜜がけ	○	豚肉 刻み昆布 豚肉 押し豆腐 たまご かつお節 沖縄もずく 豆乳 きな粉 アガー 牛乳	米 油 砂糖	にんじん だけのご にんにく さやいんげん しょうが もやし ねぎ なら にかうり とうもろこし	715 kcal 29.6 g 27.0 g 2.2 g
24水	塩焼きそば	大豆とじゃこのカリカリ揚げ 鶏大根スープ くだもの	○	豚肉 大豆 ちりめんじゃこ 鶏肉 油揚げ 牛乳	蒸し中華めん 油 かたくり粉 砂糖 白いりごま	しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし だけのご にら だいこん えのきたけ わけぎ バイナップル	686 kcal 35.0 g 26.3 g 3.6 g
25木	ごはん	鶏肉のハニーマスタード焼き にんじんサラダ 野菜スープ	○	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 はちみつ かたくり粉 油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく ★レモン (加熱) にんじん キャベツ 玉葱 ぶなしめじ こまつな だいこん	725 kcal 28.7 g 28.0 g 2.1 g
26金	ごはん	豆腐入りハンバーグ ひじきと切り干し大根のサラダ みそ汁	○	豚ひき肉 押し豆腐 たまご 干ひじき ベーコン 牛乳	米 油 パン粉 砂糖	玉葱 しょうが にんじん 切干しだいこん きゅうり もやし キャベツ	686 kcal 28.6 g 25.6 g 2.8 g
29月	ジンジャーピラフ	チーズオムレツ コールスローサラダ ジュリエンスープ	○	鶏肉 たまご ビザチーズ 牛乳	米 有塩バター 油 じゃがいも 砂糖	しょうが とうもろこし にんじん さやいんげん にんにく 玉葱 ぶなしめじ キャベツ きゅうり だいこん ★レモン(加熱) こまつな	714 kcal 30.5 g 29.2 g 3.4 g
30火	ごはん なごし はらえ みなづき 夏越の祓: 水無月	いわしのかば焼き のりおえ すまし汁 水無月	○	まいわし 焼きのり 板なしかまぼこ 絹ごし豆腐 わかめ牛乳	米 かたくり粉 油 砂糖 白玉粉 米粉 甘納豆	しょうが こまつな にんじん もやし えのきたけ 干し椎茸 だいこん	729 kcal 27.3 g 18.8 g 2.7 g