



日 (曜)	献立	材 料 名			
		赤 血や肉になるもの	黄 熱や力になるもの	緑 調子をととのえるもの	その他
2 (月)	ごはん お魚豆腐バーグ(ケチャップソース) ペンネとブロッコリーのサラダ ウィンナー 豆とコーンのコンソメ煮 パイン缶	お魚豆腐バーグ  ウィンナー 枝豆	ごはん 油 マカロニ	ブロッコリー  コーン,にんじん パイン缶	ケチャップ しょうゆ,砂糖,塩  コンソメ
3 (火)	ごはん 八宝菜 スライスソーセージ コーン焼売 和風パンパンジー りんご	豚肉,シーフードミックス ソーセージ コーン焼売 鶏肉	ごはん 油  油	はくさい,にんじん,竹の子,黒きくらげ  もやし,きゅうり りんご	中華だし,しょうゆ,酒,砂糖  和風ドレッシング
4 (水)	ごはん 豚のハヤシソース 塩焼きそば 青菜のお浸し ひじきのサラダ プチゼリー	豚肉 青のり かつお節 ひじき,ハム	ごはん 油 焼そば麺,油  プチゼリー	たまねぎ  青菜 コーン,きゅうり	ハヤシルウ 塩,こしょう しょうゆ,砂糖,塩 青じそドレッシング
5 (木)	ごはん 鶏の磯辺焼 野菜炒め はんぺい煮 キャベツとハムのサラダ オレンジ	鶏肉,青のり  はんぺい ハム	ごはん 油 油	青菜,キャベツ,もやし  キャベツ,レタス,きゅうり オレンジ	しょうゆ,酒,砂糖 塩,こしょう かつおだし,しょうゆ,酒,砂糖 イタリアンドレッシング
6 (金)	ごはん イカの天ぷら もやしのそぼろ炒め 青菜のナムル さつまいもサラダ りんご	イカ天ぷら 鶏ひき肉	ごはん 油 油 油 さつまいも,じゃがいも	もやし,黒きくらげ 青菜 きゅうり,コーン りんご	しょうゆ しょうゆ,砂糖,コンソメ 和風ドレッシング
10 (火)	ごはん 白身魚のレモン風味揚げ コーン入りマッシュポテト ブロッコリーイタリアン ロールキャベツ りんご	白身魚のレモン風味揚げ  ロールキャベツ	ごはん 油 じゃがいも	コーン ブロッコリー  りんご	ケチャップ  イタリアンドレッシング コンソメ
11 (水)	ごはん 鶏の甘味噌焼 ペネアアラビアータ風 さつま芋の甘露煮 青菜とハムのサラダ もも缶	鶏肉  ハム	ごはん マカロニ,油 さつま芋	たまねぎ,トマト  青菜 もも缶	味噌 ケチャップ,コンソメ 砂糖 青じそドレッシング
12 (木)	ごはん 肉団子の酢豚風 ぎょうざフライ いんげんのおかか和え カレー風味のかぼちゃサラダ りんご	肉団子 ぎょうざフライ かつお節 鶏肉	ごはん かたくり粉 油  じゃがいも	たまねぎ,干し椎茸,グリnpピース  いんげん かぼちゃ,たまねぎ,レーズン りんご	酢,砂糖,しょうゆ  しょうゆ,砂糖,塩 カレー粉,塩
13 (金)	ごはん 魚の西京焼 金平ごぼう 花がんもの煮物 ひじきの五目煮 オレンジ	魚  がんもどき ひじき,油揚げ	ごはん	ごぼう,にんじん,干し椎茸  干し椎茸,にんじん,青菜 オレンジ	西京焼のたれ かつおだし,しょうゆ,酒,砂糖 かつおだし,しょうゆ,酒,砂糖 かつおだし,しょうゆ,酒,砂糖



日 (曜)	献立	材 料 名			
		赤 血や肉になるもの	黄 熱や力になるもの	緑 調子をととのえるもの	その他
23 (月)	ごはん 鶏の唐揚げ ビーフンと青菜炒め さつま芋の甘露煮 高野豆腐の含め煮 わらび餅黒糖味	鶏肉  高野豆腐	ごはん 小麦粉,油 ビーフン,油 さつま芋  わらび餅(黒糖)	しょうが 青菜,キャベツ  にんじん,干し椎茸	しょうゆ,酒,砂糖 塩,こしょう 砂糖 かつおだし,しょうゆ,酒,砂糖
24 (火)	ごはん 魚の塩焼 ブロッコリーとコーンのサラダ ウィンナー ミートマカロニ オレンジ	魚  ウィンナー 鶏むき肉	ごはん  マカロニ,油	ブロッコリー,コーン  マッシュルーム,パセリ オレンジ	塩 和風ドレッシング  ケチャップ
25 (水)	ごはん トンテキ 和風スパゲティ ミニアメリカンドッグ コーンサラダ りんご	豚肉  ミニアメリカンドッグ	ごはん 油 スパ,油 油	たまねぎ マッシュルーム  キャベツ,コーン,きゅうり りんご	ウスターソース,こしょう 塩,こしょう,しょうゆ  イタリアンドレッシング
26 (木)	ごはん 鶏肉の生姜焼き ビーフンと豆のソテー 花がんもの煮物 大学芋 みかん缶	鶏肉 枝豆,かつお節 がんもどき	ごはん 油 ビーフン,油  さつま芋,油	たまねぎ,しょうが   みかん缶	しょうゆ,酒,砂糖 しょうゆ,塩,こしょう かつおだし,しょうゆ,酒,砂糖 砂糖,はちみつ
27 (金)	ごはん カレーコロッケ ミートスパ 枝豆とコーンの和え物 ツナサラダ りんご	豚むき肉 枝豆 ツナ	ごはん カレーコロッケ,油 スパ,油	たまねぎ,トマト,グリルピース コーン キャベツ,にんじん,きゅうり りんご	ウスターソース しょうゆ,砂糖,塩 和風ドレッシング
30 (月)	ごはん 魚の幽庵焼 野菜サラダ ブロッコリーのおかか和え シーフードマカロニ もも缶	魚  かつお節 シーフードミックス	ごはん  マカロニ,油	キャベツ,レタス,にんじん,きゅうり ブロッコリー たまねぎ,マッシュルーム もも缶	幽庵焼のたれ イタリアンドレッシング  ケチャップ
31 (火)	ごはん ねぎ塩レモンササミフライ 春雨と青菜のお浸し いんげんの塩茹で ひじきの五目煮 りんご	ねぎ塩レモンササミフライ  ひじき,油揚げ	ごはん 油 春雨	にんじん,青菜,干し椎茸 いんげん 干し椎茸,にんじん,グリルピース りんご	しょうゆ,砂糖,塩 塩 かつおだし,しょうゆ,酒,砂糖

1か月平均エネルギー：404kcal ※ごはん(120g)の分、202kcalを含みます。

※弊社の米は、令和元年・2年産の愛知県・滋賀県産ブレンド米を使用しております。

※食材入手の関係で、一部メニューを変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※お弁当箱の中にスプーンやフォークの忘れ物が多いので、クラス名とお名前をご記入ください。

※下記の品目には、卵・乳を含んでおりません。

天ぷら、から揚げ、ウィンナー、ハム、お魚豆腐バーグ、  
白身魚のひし風味揚げ、肉団子、コロッケ、ねぎ塩レモンササミフライ



【しっかり食べて夏バテ予防！】

夏バテを防ぐには  
タンパク質、ミネラル、ビタミンを  
しっかり摂ること  
そして、スパイスの香りや  
レモンや酢などのクエン酸で  
食欲増進するとよいですよ！



株式会社おおしま  
名古屋市天白区中坪町155番地  
TEL (052) 895-9414