



# 8月提供メニュー



SHIDAX  
未来の子供たちのために

	月	火	水	木 1	金 2	土 3	日 4
				Hメニュー	Aメニュー	Bメニュー	Cメニュー
朝食				ごはん 味噌汁 ポロニアハムソーテ ひじきと豆のサラダ 味付け海苔 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 さわらの香草焼き ビーフンソーテ ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ ビーマンと木耳の中華炒め 味付け海苔 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 豚肉のごまだれ焼き ほうれん草と人参の和え物 たいみそ 漬物 ヨーグルト
栄養価				エネルギー 701kcal タンパク質 27.8g 脂質 21.5g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 683kcal タンパク質 32.7g 脂質 13.9g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 732kcal タンパク質 20.8g 脂質 26.7g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 664kcal タンパク質 27.6g 脂質 16.9g 食塩相当量 3.2g
昼食				肉うどん 春巻き チンゲン菜のお浸し フルーツ	ごはん 味噌汁 ササミチーズカツ マカロニサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 タンドリーチキン アスパラのごま和え フルーツ	ごはん 味噌汁 さわらのマヨしょうゆ焼き フロッキーとコーンのソーテ フルーツ
栄養価				エネルギー 548kcal タンパク質 22.3g 脂質 14.1g 食塩相当量 6.5g	エネルギー 778kcal タンパク質 24.1g 脂質 17.8g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 807kcal タンパク質 32.3g 脂質 26.9g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 803kcal タンパク質 34.2g 脂質 26.0g 食塩相当量 3.6g
夕食				ごはん 味噌汁 ポークソーテハンニーマスタードソース さつまいろサラダ 小松菜と人参のごま和え 漬物 ぶどうゼリー	ごはん 味噌汁 牛バラ炒め 切干大根の煮物 ほうれん草と厚揚げの和え物 漬物 米粉のカッスケーキ	ごはん 味噌汁 照り焼きハンバーグ 枝豆ポテトサラダ 小松菜のお浸し 漬物 みかんゼリー	ごはん 味噌汁 塩だれ豚焼肉 ゴボウサラダ なすの和え物 漬物 フリン
栄養価				エネルギー 1049kcal タンパク質 38.5g 脂質 34.7g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 952kcal タンパク質 28.3g 脂質 37.5g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 903kcal タンパク質 30.1g 脂質 23.2g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 1150kcal タンパク質 31.6g 脂質 52.7g 食塩相当量 4.9g

	5	6	7	8	9	10	11
	Dメニュー	Eメニュー	Fメニュー	Gメニュー	Hメニュー	Aメニュー	Bメニュー
朝食	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ&ウインナー うまい菜のお浸し ふりかけ 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 チキンソーテハンニーマスタードソース 10品目のうま煮 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 オムレツマトソース いんげんのツナ和え たいみそ 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 さばの照り焼き 厚焼玉子 ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ポロニアハムソーテ ひじきと豆のサラダ 味付け海苔 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 さわらの香草焼き ビーフンソーテ ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ ビーマンと木耳の中華炒め 味付け海苔 漬物 牛乳
栄養価	エネルギー 659kcal タンパク質 23.2g 脂質 18.7g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 657kcal タンパク質 26.0g 脂質 17.0g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 664kcal タンパク質 20.8g 脂質 20.6g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 838kcal タンパク質 28.8g 脂質 34.3g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 701kcal タンパク質 27.8g 脂質 21.5g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 683kcal タンパク質 32.7g 脂質 13.9g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 732kcal タンパク質 20.8g 脂質 26.7g 食塩相当量 3.8g
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉のガーリック炒め 5品目の胡麻和え フルーツ	ごはん 味噌汁 サバの味噌煮 蒸しにらまん フルーツ	ごはん 味噌汁 ビーフカツ スパゲティサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 甘辛鶏唐揚げ 春雨サラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 天ぷらうどん 鶏肉と大根の煮物 チンゲン菜のお浸し フルーツ	ごはん 味噌汁 ササミチーズカツ マカロニサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 タンドリーチキン アスパラのごま和え フルーツ
栄養価	エネルギー 816kcal タンパク質 32.7g 脂質 26.4g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 821kcal タンパク質 36.6g 脂質 21.3g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 801kcal タンパク質 20.8g 脂質 20.5g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 1051kcal タンパク質 33.6g 脂質 45.4g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 774kcal タンパク質 34.4g 脂質 18.1g 食塩相当量 7.6g	エネルギー 778kcal タンパク質 24.1g 脂質 17.8g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 807kcal タンパク質 32.3g 脂質 26.9g 食塩相当量 3.7g
夕食	ごはん 味噌汁 牛肉の生姜焼き アスパラのツナマヨ和え ほうれん草とえのきのお浸し 漬物 ピーチゼリー	ごはん 味噌汁 豚肉のおびポン炒め 揚げギョーザ おくらのごま和え 漬物 クリームコンフェ	ごはん 味噌汁 鶏肉のマヨ炒め 小松菜と白菜のさつと煮 うまい菜と油揚げの和え物 漬物 エクレア	ごはん 味噌汁 牛肉のバター醤油炒め フロッキーとコーンのマヨ和え ほうれん草のナムル 漬物 イチゴフルーツ	ごはん 味噌汁 ポークソーテハンニーマスタードソース さつまいろサラダ 小松菜と人参のごま和え 漬物 ぶどうゼリー	ごはん 味噌汁 牛バラ炒め 切干大根の煮物 ほうれん草と厚揚げの和え物 漬物 米粉のカッスケーキ	ごはん 味噌汁 照り焼きハンバーグ 枝豆ポテトサラダ 小松菜のお浸し 漬物 みかんゼリー
栄養価	エネルギー 1126kcal タンパク質 35.2g 脂質 51.7g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 895kcal タンパク質 40.1g 脂質 23.4g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 1175kcal タンパク質 38.7g 脂質 53.1g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 1108kcal タンパク質 32.9g 脂質 54.4g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 1069kcal タンパク質 38.5g 脂質 34.7g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 952kcal タンパク質 28.3g 脂質 37.5g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 903kcal タンパク質 30.1g 脂質 23.2g 食塩相当量 5.4g

	12	13	14	15	16	17	18
	Cメニュー	Dメニュー	Eメニュー	Fメニュー	Gメニュー	Hメニュー	Aメニュー
朝食	ごはん 味噌汁 豚肉のごまだれ焼き ほうれん草と人参の和え物 たいみそ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ&ウインナー うまい菜のお浸し ふりかけ 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 チキンソーテハンニーマスタードソース 10品目のうま煮 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 オムレツマトソース いんげんのツナ和え たいみそ 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 さばの照り焼き 厚焼玉子 ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ポロニアハムソーテ ひじきと豆のサラダ 味付け海苔 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ ビーマンと木耳の中華炒め 味付け海苔 漬物 牛乳
栄養価	エネルギー 664kcal タンパク質 27.6g 脂質 16.9g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 659kcal タンパク質 23.2g 脂質 18.7g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 657kcal タンパク質 26.0g 脂質 17.0g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 664kcal タンパク質 20.8g 脂質 20.6g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 838kcal タンパク質 28.8g 脂質 34.3g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 701kcal タンパク質 27.8g 脂質 21.5g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 683kcal タンパク質 32.7g 脂質 13.9g 食塩相当量 3.3g
昼食	ごはん 味噌汁 さわらのマヨしょうゆ焼き フロッキーとコーンのソーテ フルーツ	ごはん 味噌汁 鶏肉のガーリック炒め 5品目の胡麻和え フルーツ	ごはん 味噌汁 サバの味噌煮 蒸しにらまん フルーツ	ごはん 味噌汁 ビーフカツ スパゲティサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 天ぷらうどん 鶏肉と大根の煮物 チンゲン菜のお浸し フルーツ	ごはん 味噌汁 ササミチーズカツ マカロニサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 タンドリーチキン アスパラのごま和え フルーツ
栄養価	エネルギー 803kcal タンパク質 27.6g 脂質 26.0g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 816kcal タンパク質 32.7g 脂質 26.4g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 821kcal タンパク質 36.6g 脂質 21.3g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 801kcal タンパク質 20.8g 脂質 20.5g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 1051kcal タンパク質 33.6g 脂質 45.4g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 774kcal タンパク質 34.4g 脂質 18.1g 食塩相当量 7.6g	エネルギー 778kcal タンパク質 24.1g 脂質 17.8g 食塩相当量 3.3g
夕食	ごはん 味噌汁 塩だれ豚焼肉 ゴボウサラダ なすの和え物 漬物 フリン	ごはん 味噌汁 牛肉の生姜焼き アスパラのツナマヨ和え ほうれん草とえのきのお浸し 漬物 ピーチゼリー	ごはん 味噌汁 豚肉のおびポン炒め 揚げギョーザ おくらのごま和え 漬物 クリームコンフェ	ごはん 味噌汁 鶏肉のマヨ炒め 小松菜と白菜のさつと煮 うまい菜と油揚げの和え物 漬物 エクレア	ごはん 味噌汁 牛肉のバター醤油炒め フロッキーとコーンのマヨ和え ほうれん草のナムル 漬物 イチゴフルーツ	ごはん 味噌汁 ポークソーテハンニーマスタードソース さつまいろサラダ 小松菜と人参のごま和え 漬物 ぶどうゼリー	ごはん 味噌汁 牛バラ炒め 切干大根の煮物 ほうれん草と厚揚げの和え物 漬物 米粉のカッスケーキ
栄養価	エネルギー 1150kcal タンパク質 31.6g 脂質 52.7g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 1126kcal タンパク質 35.2g 脂質 51.7g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 895kcal タンパク質 40.1g 脂質 23.4g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 1175kcal タンパク質 38.7g 脂質 53.1g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 1108kcal タンパク質 32.9g 脂質 54.4g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 1069kcal タンパク質 38.5g 脂質 34.7g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 952kcal タンパク質 28.3g 脂質 37.5g 食塩相当量 3.8g

	19 Bメニュー	20 Cメニュー	21 Dメニュー	22 Eメニュー	23 Fメニュー	24 Gメニュー	25 Hメニュー
<b>朝食</b>	ごはん 味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ ピーマンと木耳の中華炒め 味付け海苔 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 豚肉のごまだれ焼き ほうれん草と人参の和え物 たいみそ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ&ウインナー うまい菜のお浸し ふりかけ 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 チキンソテーハニーマスタードソース 10品目のうま煮 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 オムレツトマトソース いんげんのツナ和え たいみそ 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 さばの照り焼き 厚焼玉子 ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ポロニアナムソテー ひじきと豆のサラダ 味付け海苔 漬物 牛乳
栄養価	エネルギー 732kcal タンパク質 20.8g 脂質 26.7g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 664kcal タンパク質 21.6g 脂質 16.9g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 659kcal タンパク質 23.2g 脂質 18.7g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 657kcal タンパク質 26.0g 脂質 17.0g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 664kcal タンパク質 20.8g 脂質 20.6g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 838kcal タンパク質 28.6g 脂質 34.3g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 701kcal タンパク質 27.8g 脂質 21.5g 食塩相当量 3.8g
<b>昼食</b>	ごはん 味噌汁 タンドリーチキン アスパラのごま和え フルーツ	ごはん 味噌汁 さわらのマヨしょうゆ焼き フロッキーとコーンのソテー フルーツ	ごはん 味噌汁 鶏肉のガーリック炒め 5品目の胡麻和え フルーツ	ごはん 味噌汁 さバの味噌煮 蒸しにらまん フルーツ	ごはん 味噌汁 ビーフカツ スパゲティサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 甘辛鶏唐揚げ 春雨サラダ フルーツ	天ぷらうどん 鶏肉と大根の煮物 チンゲン菜のお浸し フルーツ
栄養価	エネルギー 807kcal タンパク質 32.3g 脂質 26.9g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 803kcal タンパク質 34.2g 脂質 26.0g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 816kcal タンパク質 32.7g 脂質 26.4g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 821kcal タンパク質 36.6g 脂質 21.3g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 801kcal タンパク質 20.8g 脂質 20.5g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 1051kcal タンパク質 33.6g 脂質 45.4g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 774kcal タンパク質 34.4g 脂質 18.1g 食塩相当量 7.6g
<b>夕食</b>	ごはん 味噌汁 照り焼きハンバーグ 枝豆ポテトサラダ 小松菜のお浸し 漬物 みかんゼリー	ごはん 味噌汁 塩だれ豚焼肉 ゴボウサラダ なすの和え物 漬物 プリン	ごはん 味噌汁 牛肉の生姜焼き アスパラのツナマヨ和え ほうれん草とえのきのお浸し 漬物 ピーチゼリー	ごはん 味噌汁 豚肉のねぎボン酢炒め 揚げギョーザ おくらのごま和え 漬物 クリームコンフェ	ごはん 味噌汁 鶏肉のマヨ炒め 小松菜と白菜のさつと煮 うまい菜と油揚げの和え物 漬物 エクレア	ごはん 味噌汁 牛肉のバター醤油炒め フロッキーとコーンのマヨ和え ほうれん草のナムル 漬物 イチゴフルーチェ	ごはん 味噌汁 ホークソテーハニーマスタードソース さつまいろ 漬物 ぶどうゼリー
栄養価	エネルギー 903kcal タンパク質 30.1g 脂質 23.2g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 1150kcal タンパク質 31.6g 脂質 52.7g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 1126kcal タンパク質 35.2g 脂質 51.7g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 895kcal タンパク質 40.1g 脂質 23.4g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 1175kcal タンパク質 38.7g 脂質 53.1g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 1089kcal タンパク質 32.9g 脂質 54.4g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 1069kcal タンパク質 38.5g 脂質 34.7g 食塩相当量 4.0g

	26 Aメニュー	27 Bメニュー	28 Cメニュー	29 Dメニュー	30 Eメニュー	31 Fメニュー	
<b>朝食</b>	ごはん 味噌汁 さわらの香辛焼き ビーフソテー ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ ピーマンと木耳の中華炒め 味付け海苔 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 豚肉のごまだれ焼き ほうれん草と人参の和え物 たいみそ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ&ウインナー うまい菜のお浸し ふりかけ 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 チキンソテーハニーマスタードソース 10品目のうま煮 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 オムレツトマトソース いんげんのツナ和え たいみそ 漬物 牛乳	
栄養価	エネルギー 683kcal タンパク質 32.7g 脂質 13.9g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 732kcal タンパク質 20.8g 脂質 26.9g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 664kcal タンパク質 21.6g 脂質 16.9g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 659kcal タンパク質 23.2g 脂質 18.7g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 657kcal タンパク質 26.0g 脂質 17.0g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 838kcal タンパク質 28.6g 脂質 34.3g 食塩相当量 3.4g	
<b>昼食</b>	ごはん 味噌汁 ササミチーズカツ マカロニサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 タンドリーチキン アスパラのごま和え フルーツ	ごはん 味噌汁 さわらのマヨしょうゆ焼き フロッキーとコーンのソテー フルーツ	ごはん 味噌汁 鶏肉のガーリック炒め 5品目の胡麻和え フルーツ	ごはん 味噌汁 さバの味噌煮 蒸しにらまん フルーツ	ごはん 味噌汁 ビーフカツ スパゲティサラダ フルーツ	
栄養価	エネルギー 778kcal タンパク質 24.1g 脂質 17.8g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 807kcal タンパク質 32.3g 脂質 26.9g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 803kcal タンパク質 34.2g 脂質 26.0g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 816kcal タンパク質 32.7g 脂質 26.4g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 821kcal タンパク質 36.6g 脂質 21.3g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 801kcal タンパク質 20.8g 脂質 20.5g 食塩相当量 3.1g	
<b>夕食</b>	ごはん 味噌汁 牛バラ炒め 切干大根の煮物 ほうれん草と厚揚げの和え物 漬物 米粉のカップケーキ	ごはん 味噌汁 照り焼きハンバーグ 枝豆ポテトサラダ 小松菜のお浸し 漬物 みかんゼリー	ごはん 味噌汁 塩だれ豚焼肉 ゴボウサラダ なすの和え物 漬物 プリン	ごはん 味噌汁 牛肉の生姜焼き アスパラのツナマヨ和え ほうれん草とえのきのお浸し 漬物 ピーチゼリー	ごはん 味噌汁 豚肉のねぎボン酢炒め 揚げギョーザ おくらのごま和え 漬物 クリームコンフェ	ごはん 味噌汁 鶏肉のマヨ炒め 小松菜と白菜のさつと煮 うまい菜と油揚げの和え物 漬物 エクレア	
栄養価	エネルギー 952kcal タンパク質 28.3g 脂質 37.5g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 903kcal タンパク質 30.1g 脂質 23.2g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 1150kcal タンパク質 31.6g 脂質 52.7g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 1126kcal タンパク質 35.2g 脂質 51.7g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 895kcal タンパク質 40.1g 脂質 23.4g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 1175kcal タンパク質 38.7g 脂質 53.1g 食塩相当量 5.6g	

<b>朝食</b>							
栄養価							
<b>昼食</b>							
栄養価							
<b>夕食</b>							
栄養価							