

献立表

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (土)	けんちんうどん 小松菜のおかかあえ(キャベツ) 人参しりしり風	うどん、軟めし、さといも、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、ウインナーソーセージ、かつお節	人参、ごまつな、大根、キャベツ、たまねぎ、ミックスベジタブル、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 チャーハン	エネルギー 317 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 12.2 g カルシウム 189 mg
03 (月)	軟飯 かじきの竜田揚げ おかか和え(キャベツ・きゅうり) みそ汁(豆腐・あげ)	軟めし、いちごジャム、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豆乳、カジキ、豆腐、ちくわ、油揚げ、ゼラチン、みそ、かつお節	キャベツ、きゅうり、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが	牛乳 牛乳 いちごミルクゼリー【豆乳】	エネルギー 348 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 11.5 g カルシウム 178 mg
04 (火)	軟飯 りんご缶 鶏肉のバター焼き 切干大根の煮物 みそ汁(菜ネギ・なす)	軟めし、小麦粉、バター、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、みそ	ねぎ、りんご缶、たまねぎ、なす、人参、切り干しだいこん、絹さや	だし汁、ポン酢、酒、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 クッキー	エネルギー 374 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 12.7 g カルシウム 204 mg
05 (水)	軟飯 バナナ がんもどき(えだまめ) レーズンサラダ かき玉汁(ねぎ)	軟めし、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豆腐、卵	どうもろこし、バナナ、キャベツ、いんげん、人参、きゅうり、えだまめ、長ねぎ、レーズン	だし汁、酢、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 ゆでどうもろこし	エネルギー 351 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 13.3 g カルシウム 213 mg
06 (木)	ジャージャー麺 野菜のナムル(ごま) 中華スープ(青梗菜・たまねぎ)	中華麺(卵無し)、米、さつまいも、片栗粉、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、みそ	もやし、長ねぎ、きゅうり、たまねぎ、人参、チンゲンサイ、ごまつな	しょうゆ、酒、中華だしの素、おろししょうが、おろしんにんにく、塩	牛乳 牛乳 さつま芋御飯	エネルギー 354 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 11.0 g カルシウム 190 mg
07 (金)	七タメニュー 軟飯 鶏団子の洋風煮込み きゅうりのピクルス	軟めし、砂糖、はるさめ	牛乳、鶏ももひき肉、豆腐、ゼラチン	ぶどうジュース、メロン、なす、パイナップル、きゅうり、たまねぎ、人参、レモン果汁、コーン、オクラ、パプリカ、ねぎ	酢、塩、中華だしの素、コンソメ、おろししょうが、おろしんにんにく	牛乳 牛乳 星空ゼリー	エネルギー 310 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 8.3 g カルシウム 165 mg
08 (土)	ブルコギ丼 五目野菜のみそ煮 すまし汁(ふ・わかめ)	軟めし、じゃがいも、さといも、片栗粉、麩、砂糖、油、ごま油、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、豚肩ロース、みそ	人参、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、いんげん、わかめ、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 塩マヨポテト	エネルギー 337 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 11.5 g カルシウム 156 mg
10 (月)	枝豆とじゃこの御飯 肉じゃが キャベツの磯あえ(ごま) みそ汁(だいこん・厚揚げ)	軟めし、じゃがいも、油、砂糖、白いりごま	牛乳、豚肩ロース、生揚げ、しらす干し、みそ	オレンジジュース100%、キャベツ、人参、たまねぎ、みかん缶、大根、えだまめ、絹さや、粉かんでん、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 牛乳 みかんゼリー	エネルギー 337 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 12.2 g カルシウム 194 mg
11 (火)	軟飯 もも缶 スパニッシュオムレツ ハムのサラダ スープ(セロリ・たまねぎ)	軟めし、じゃがいも、砂糖、白いりごま、ごま油、ウエハース	牛乳、卵、鶏ももひき肉、いわし、ハム	人参、たまねぎ、白桃缶、きゅうり、セロリ、コーン、ズッキーニ	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 おやつ小魚(ごま) ウエハース	エネルギー 354 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 13.0 g カルシウム 243 mg
12 (水)	軟飯 酢鶏 いんげんのごまよごし みそ汁(しめじ・えのき)	軟めし、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、みそ	いんげん、たまねぎ、人参、もやし、ピーマン、しめじ、えのきたけ、えだまめ、しいたけ	だし汁、酢、しょうゆ、ケチャップ、酒、みりん	牛乳 牛乳 枝豆蒸しパン	エネルギー 370 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 11.8 g カルシウム 210 mg
13 (木)	食パン 鶏のてりマヨ焼き ほうれん草とトマトのサラダ ポテトのスープ	食パン、米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐	グレープフルーツ、トマト、もやし、ほうれん草、人参、たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、酒、みりん、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 高野豆腐そぼろおにぎり	エネルギー 320 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 10.6 g カルシウム 171 mg
14 (金)	軟飯 みそ汁(切り干しだいこん・あげ) さけのムニエル オレンジ 人参のさっぱり煮(付合せ) ごぼうのサラダ	軟めし、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、白いりごま	牛乳、さけ、油揚げ、みそ	オレンジ、コーン、人参、ごぼう、きゅうり、切り干しだいこん、レモン果汁	だし汁、酢、塩	牛乳 牛乳 トースト(コーンマヨ)	エネルギー 348 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 13.6 g カルシウム 176 mg
15 (土)	けんちんうどん 小松菜のおかかあえ(キャベツ) 人参しりしり風	うどん、軟めし、さといも、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、ウインナーソーセージ、かつお節	人参、ごまつな、大根、キャベツ、たまねぎ、ミックスベジタブル、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 チャーハン	エネルギー 317 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 12.2 g カルシウム 189 mg
18 (火)	軟飯 かじきの竜田揚げ おかか和え(キャベツ・きゅうり) みそ汁(豆腐・あげ)	軟めし、いちごジャム、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豆乳、カジキ、豆腐、ちくわ、油揚げ、ゼラチン、みそ、かつお節	キャベツ、きゅうり、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが	牛乳 牛乳 いちごミルクゼリー【豆乳】	エネルギー 348 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 11.5 g カルシウム 178 mg
19 (水)	軟飯 りんご缶 鶏肉のバター焼き 切干大根の煮物 みそ汁(菜ネギ・なす)	軟めし、小麦粉、バター、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、みそ	ねぎ、りんご缶、たまねぎ、なす、人参、切り干しだいこん、絹さや	だし汁、ポン酢、酒、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 クッキー	エネルギー 374 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 12.7 g カルシウム 204 mg

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウインナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールウはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・ホットケーキミックス粉・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

献立表

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
20 (木)	献飯 バナナ がんとどき(えだまめ) レーズンサラダ かき玉汁(ねぎ)	軟めし、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豆腐、卵	どうもろこし、バナナ、キャベツ、いんげん、人参、きゅうり、えだまめ、長ねぎ、レーズン	だし汁、酢、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 ゆでどうもろこし	エネルギー 351 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 13.3 g カルシウム 213 mg
21 (金)	献飯 鶏肉と野菜の炒め物 マカロニサラダ コンソメスープ(オクラ・コーン)	軟めし、じゃがいも、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油	鶏もも肉、牛乳、ハム	野菜ミックスジュース、たまねぎ、人参、みかん缶、きゅうり、白桃缶、パイナップル、長ねぎ、コーン、オクラ、粉かんでん	だし汁、コンソメ、塩	牛乳 野菜ジュース 牛乳フルーツかんでん	エネルギー 310 kcal たんぱく質 11.0 g 脂 質 10.1 g カルシウム 115 mg
22 (土)	プルコギ丼 五目野菜のみそ煮 すまし汁(ふ・わかめ)	軟めし、じゃがいも、さといも、片栗粉、麩、砂糖、油、ごま油、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、豚肩ロース、みそ	人参、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、いんげん、わかめ、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 塩マヨポテト	エネルギー 337 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 11.5 g カルシウム 156 mg
24 (月)	献飯 酢鶏 いんげんのごまよごし みそ汁(しめじ・えのき)	軟めし、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、みそ	いんげん、たまねぎ、人参、もやし、ピーマン、しめじ、えのきたけ、えだまめ、しいたけ	だし汁、酢、しょうゆ、ケチャップ、酒、みりん	牛乳 牛乳 枝豆蒸しパン	エネルギー 370 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 11.8 g カルシウム 210 mg
25 (火)	お楽しみ給食 献飯 オープンクロック コールスローサラダ	スープ(豆苗・ベーコン)	牛乳、豆乳、豚ひき肉、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、人参、きゅうり、コーン、豆苗	ソース、酢、塩、コンソメ	牛乳 牛乳 プレーンケーキ	エネルギー 350 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 11.3 g カルシウム 174 mg
26 (水)	献飯 さけのムニエル 人参のさっぱり煮(付合せ) ごぼうのサラダ	みそ あけ みそ オレンジ	牛乳、さけ、油揚げ、みそ	オレンジ、コーン、人参、ごぼう、きゅうり、切り干しだいこん、レモン果汁	だし汁、酢、塩	牛乳 牛乳 トースト(コーンマヨ)	エネルギー 348 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 13.6 g カルシウム 176 mg
27 (木)	食パン 鶏のでりマヨ焼き ほうれん草とトマトのサラダ ポテトのスープ	グレープフルーツ	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐	グレープフルーツ、トマト、もやし、ほうれん草、人参、たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、酒、みりん、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 高野豆腐そぼろおにぎり	エネルギー 320 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 10.6 g カルシウム 171 mg
28 (金)	枝豆とじゃこの御飯 肉じゃが キャベツの磯あえ(ごま) みそ汁(だいこん・厚揚げ)	軟めし、じゃがいも、油、砂糖、白いりごま	牛乳、豚肩ロース、生揚げ、しらす干し、みそ	オレンジジュース100%、キャベツ、人参、たまねぎ、みかん缶、大根、えだまめ、絹さや、粉かんでん、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 牛乳 みかんゼリー	エネルギー 337 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 12.2 g カルシウム 194 mg
29 (土)	ジャージャー麺 野菜のナムル(ごま) 中華スープ(青梗菜・たまねぎ)	中華麺(卵無し)、米、さつまいも、片栗粉、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、みそ	もやし、長ねぎ、きゅうり、たまねぎ、人参、チンゲンサイ、ごまつな	しょうゆ、酒、中華だしの素、おろししょうが、おろしにんにく、塩	牛乳 牛乳 さつま芋御飯	エネルギー 354 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 11.0 g カルシウム 190 mg
31 (月)	献飯 スパニッシュオムレツ ハムのサラダ スープ(セロリ・たまねぎ)	もも缶 軟めし、じゃがいも、砂糖、白いりごま、ごま油、ウエハース	牛乳、卵、鶏ももひき肉、いわし、ハム	人参、たまねぎ、白桃缶、きゅうり、セロリ、コーン、ズッキーニ	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 おやつ小魚(ごま) ウエハース	エネルギー 354 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 13.0 g カルシウム 243 mg
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールー・クリームシチュールーはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・ホットケーキミックス粉・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。