

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 (離)軟飯 (麻婆なす 火 オクラの納豆和え すまし汁(ねぎ・ふ)	甘夏缶	軟めし、小麦粉、砂糖、バター、苳、コーンフレーク、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、納豆、卵、みそ、かつお節	なす、たまねぎ、甘夏みかん缶、オクラ、長ねぎ、人参、にら、レーズン	だし汁、しょうゆ、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 クッキー・ストーン	エネルギー 349 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 12.8 g カルシウム 180 mg
02 (離)軟飯 (鮭のちゃんちゃん焼き 水 大根の煮物 すまし汁(にら・たまご)		軟めし、バター、砂糖	牛乳、さけ、卵、油揚げ、みそ	とうもろこし、大根、キャベツ、人参、にら、しめじ	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、塩	牛乳 牛乳 焼きとうもろこし	エネルギー 300 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 10.0 g カルシウム 177 mg
03 (離)軟飯 (バターチキン煮込み 木 かぼちゃサラダ コンソメスープ(コーン・いんげん)	黄桃缶	軟めし、ノンエッグマヨネーズ、いちごジャム、バター、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ハム	たまねぎ、かぼちゃ、黄桃缶ダイスカット、人参、ホールトマト、コーン、いんげん	コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 フルーチェ(いちご)	エネルギー 444 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 13.4 g カルシウム 216 mg
04 冷やし中華 (もやしの炒めもの 金 わかめスープ バナナ)		中華麺(卵無し)、軟めし、砂糖、ごま油、油	牛乳、ささみ、豚ひき肉	バナナ、もやし、トマト、きゅうり、こまつな、人参、たまねぎ、コーン、長ねぎ、ピーマン、わかめ、あおのり	しょうゆ、酢、みりん、中華だしの素、酒、塩	牛乳 牛乳 おやつ・チャーハン	エネルギー 320 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 9.3 g カルシウム 179 mg
05 豚丼 (里芋の煮物 土 いんげんのごま和え みそ汁(玉ねぎ・わかめ)		軟めし、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、さといも、砂糖、片栗粉、油、白すりごま	牛乳、豚肉、豆乳、みそ	たまねぎ、いんげん、人参、絹さや、切り干しだいごん、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー 445 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 21.1 g カルシウム 192 mg
07 (離)軟飯 (白身魚のコーンフライ 月 トマトのツナ和え みそ汁(豆腐・わかめ)	グレープフルーツ	軟めし、小麦粉、油、コーンフレーク、砂糖	牛乳、たら、豆乳、豆腐、ツナ缶、みそ	グレープフルーツ、トマト、きゅうり、人参、たまねぎ、こまつな、わかめ	だし汁、酢、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 野菜マフィン	エネルギー 367 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 12.8 g カルシウム 189 mg
08 (離)軟飯 (鶏肉の生姜焼 火 5色の酢の物 スープ(じゃがいも・ズッキーニ)		軟めし、スパゲティ、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、ハム、油揚げ	大根、たまねぎ、スナップエンドウ、人参、きゅうり、ズッキーニ、ホールトマト、ピーマン、グリーンピース	酢、ケチャップ、しょうゆ、みりん、酒、塩、コンソメ、おろししょうが	牛乳 牛乳 おやつ・ナポリタン	エネルギー 352 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 10.5 g カルシウム 165 mg
09 (離)軟飯 (豚肉と野菜のごまみそ炒め 水 春雨サラダ とうがんと汁(あげ)	みかん缶	軟めし、食パン、はるさめ、砂糖、バター、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、白いりごま、油	牛乳、豚肩ロース、ツナ缶、油揚げ、みそ	たまねぎ、とうがんと汁、人参、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、人参	だし汁、みりん、酒、塩、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 牛乳 ラスク風	エネルギー 386 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 15.6 g カルシウム 174 mg
10 食パン (チリコンカーン 木 おくとキャベツの和え物 コンソメスープ(コーン・たまねぎ)	ヨーグルト(きな粉)	食パン、米、砂糖、油、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、大豆、しらす干し、きな粉、かつお節	キャベツ、たまねぎ、コーン、ホールトマト、オクラ、ピーマン、グリーンピース、あおのり	酢、しょうゆ、ソース、コンソメ、塩、みりん、おろしにんにく	牛乳 牛乳 おやつ・じゃこごはん(ごま)	エネルギー 350 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 12.5 g カルシウム 220 mg
12 五目冷やしうどん (ジャーマンポテト 土 すまし汁(ふ・たまねぎ) バナナ)		うどん、じゃがいも、米、苳、白いりごま、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ささみ、ツナ缶、ベーコン、かつお節	バナナ、たまねぎ、きゅうり、人参、いんげん	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、コンソメ、パセリ粉、塩	牛乳 牛乳 手作りふりかけおにぎり	エネルギー 353 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 10.8 g カルシウム 167 mg
14 (離)軟飯 (あんかけ玉子焼き 月 もやしと人参のお浸し みそ汁(チンゲン菜・あげ)	オレンジ	軟めし、いちごジャム、砂糖、片栗粉	卵、牛乳、生クリーム、鶏ももひき肉、油揚げ、みそ	ぶどうジュース、オレンジ、もやし、たまねぎ、こまつな、チンゲンサイ、人参、粉かんでん	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 グレープジュース パナナコッタ	エネルギー 369 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 14.9 g カルシウム 175 mg
15 (離)軟飯 (麻婆なす 火 オクラの納豆和え すまし汁(ねぎ・ふ)	甘夏缶	軟めし、小麦粉、砂糖、バター、苳、コーンフレーク、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、納豆、卵、みそ、かつお節	なす、たまねぎ、甘夏みかん缶、オクラ、長ねぎ、人参、にら、レーズン	だし汁、しょうゆ、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 クッキー・ストーン	エネルギー 349 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 12.8 g カルシウム 180 mg
16 ごぼうの混ぜご飯 (鶏肉の梅しゅうゆ焼き 水 じゃこサラダ すまし汁(切干大根・わかめ)		軟めし、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳、卵、油揚げ、しらす干し	バナナ、キャベツ、人参、かぶ、ごぼう、切り干しだいごん、粗さや、うめびしお、うめ干し(卵無し)、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢、塩	牛乳 牛乳 バナナフリッター	エネルギー 358 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 10.4 g カルシウム 233 mg
17 (離)軟飯 (バターチキン煮込み 木 かぼちゃサラダ コンソメスープ(コーン・いんげん)	黄桃缶	軟めし、ノンエッグマヨネーズ、いちごジャム、バター、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ハム	たまねぎ、かぼちゃ、黄桃缶ダイスカット、人参、ホールトマト、コーン、いんげん	コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 フルーチェ(いちご)	エネルギー 444 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 13.4 g カルシウム 216 mg
18 冷やし中華 (もやしの炒めもの 金 わかめスープ バナナ)		中華麺(卵無し)、軟めし、砂糖、ごま油、油	牛乳、ささみ、豚ひき肉	バナナ、もやし、トマト、きゅうり、こまつな、人参、たまねぎ、コーン、長ねぎ、ピーマン、わかめ、あおのり	しょうゆ、酢、みりん、中華だしの素、酒、塩	牛乳 牛乳 おやつ・チャーハン	エネルギー 320 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 9.3 g カルシウム 179 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

月/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		
19 (土)	豚丼 里芋の煮物 いんげんのごま和え みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	軟めし、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、さといも、砂糖、片栗粉、油、白すりごま	牛乳、豚肉、豆乳、みそ	たまねぎ、いんげん、人参、絹さや、切り干しだいこん、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー 445 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 21.1 g カルシウム 192 mg
21 (月)	食パン ヨーグルト(きな粉) チリコンカン おくらとキャベツの和え物 コンソメスープ(コーン・たまねぎ)	食パン、米、砂糖、油、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、大豆、しらす干し、きな粉、かつお節	キャベツ、たまねぎ、コーン、ホールトマト、オクラ、ピーマン、グリーンピース、あおのり	酢、しょうゆ、ソース、コンソメ、塩、みりん、おろしにんにく	牛乳 牛乳 おやつ・じゃこごはん(ごま)	エネルギー 350 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 12.5 g カルシウム 220 mg
22 (火)	(離)軟飯 鶏肉の生姜焼 5色の酢の物 スープ(じゃがいも・ズッキーニ)	軟めし、スパゲティ、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、ハム、油揚げ	大根、たまねぎ、スナップえんどう、人参、きゅうり、ズッキーニ、ホールトマト、ピーマン、グリーンピース	酢、ケチャップ、しょうゆ、みりん、酒、塩、コンソメ、おろししょうが	牛乳 牛乳 おやつ・ナポリタン	エネルギー 352 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 10.5 g カルシウム 165 mg
23 (水)	(離)軟飯 みかん缶 豚肉と野菜のごまみそ炒め 春雨サラダ とうがん汁(あげ)	軟めし、食パン、はるさめ、砂糖、バター、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、白いりごま、油	牛乳、豚肩ロース、ツナ缶、油揚げ、みそ	たまねぎ、とうがん、みかん缶、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、人参	だし汁、みりん、酒、塩、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 牛乳 ラスク風	エネルギー 386 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 15.6 g カルシウム 174 mg
24 (木)	(離)軟飯 グレープフルーツ 白身魚のコーンフライ トマトのツナ和え みそ汁(豆腐・わかめ)	軟めし、小麦粉、油、コーンフレーク、砂糖	牛乳、たら、豆乳、豆腐、ツナ缶、みそ	グレープフルーツ、トマト、きゅうり、人参、たまねぎ、ごまつな、わかめ	だし汁、酢、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 野菜マフィン	エネルギー 367 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 12.8 g カルシウム 189 mg
25 (金)	お楽しみ給食 (離)軟飯 ハンバーグ キャベツとトマトのサラダ	軟めし、コーンフレーク、パン粉、砂糖、油、バター	ヨーグルト、豚ひき肉、鶏ももひき肉、ホイップクリーム、卵、牛乳、脱脂粉乳	野菜ジュース、キャベツ、すいか、みかん缶、バナナ、トマト、コーン、たまねぎ、えのきたけ、人参、長ねぎ、オクラ	ケチャップ、ソース、酢、中華だしの素、塩	牛乳 野菜ジュース パフェ風フルーツヨーグルト	エネルギー 369 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 11.7 g カルシウム 154 mg
26 (土)	五目冷やしうどん ジャーマンポテト すまし汁(ふ・たまねぎ) バナナ	うどん、じゃがいも、米、麩、白いりごま、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ささみ、ツナ缶、ベーコン、かつお節	バナナ、たまねぎ、きゅうり、人参、いんげん	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、コンソメ、パセリ粉、塩	牛乳 牛乳 手作りふりかけおにぎり	エネルギー 353 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 10.8 g カルシウム 167 mg
28 (月)	(離)軟飯 鮭のちゃんちゃん焼き 大根の煮物 すまし汁(にら・たまご)	軟めし、バター、砂糖	牛乳、さけ、卵、油揚げ、みそ	とうもろこし、大根、キャベツ、人参、にら、しめじ	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、塩	牛乳 牛乳 焼きとうもろこし	エネルギー 300 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 10.0 g カルシウム 177 mg
29 (火)	(離)軟飯 オレンジ あんかけ玉子焼き もやしと人参のお浸し みそ汁(チンゲン菜・あげ)	軟めし、いちごジャム、砂糖、片栗粉	卵、牛乳、生クリーム、鶏ももひき肉、油揚げ、みそ	ぶどうジュース、オレンジ、もやし、たまねぎ、ごまつな、チンゲンサイ、人参、粉かんでん	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 グレープジュース パンナコッタ	エネルギー 369 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 14.9 g カルシウム 175 mg
30 (水)	ごぼうの混ぜご飯 鶏肉の梅しょうゆ焼き じゃこサラダ すまし汁(切干大根・わかめ)	軟めし、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳、卵、油揚げ、しらす干し	バナナ、キャベツ、人参、かぶ、ごぼう、切り干しだいこん、絹さや、うめびしお、うめ干し(種無し)、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢、塩	牛乳 牛乳 バナナフリッター	エネルギー 358 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 10.4 g カルシウム 233 mg
31 (木)	(離)軟飯 肉味噌炒め 枝豆の白和え(ごま) すまし汁(きのこ)	軟めし、砂糖、白すりごま、油	牛乳、豚ひき肉、豆腐、みそ	かぼちゃ、人参、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、コーン、えだまめ、ピーマン、絹さや	だし汁、みりん、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 かぼちゃ巾着	エネルギー 342 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 12.0 g カルシウム 192 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・ウインナー・ベーコン・カレー粉・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。