

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		
02 (-)月	(離)軟飯 豚肉とたまねぎの炒め物 小松菜のツナ酢あえ(もやし) みそ汁(さといも・さやえんどう)	軟めし、食パン、さといも、バター、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肩ロース、ツナ缶、みそ、脱脂粉乳	たまねぎ、こまつな、もやし、人参、絹さや、ピーマン	だし汁、酒、酢、しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 ミルクートースト	エネルギー 357 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 13.8 g カルシウム 191 mg
03 (-)火	麻婆丼 根菜サラダ(ごまマヨ) わかめスープ(コーン) 煮りんご	軟めし、小麦粉、砂糖、バター、ノンエッグマヨネーズ、油、ごま油、白すりごま、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、チーズ、ハム、みそ	りんご、人参、たまねぎ、いんげん、コーン、れんこん、にら、わかめ	しょうゆ、中華だし、の薬、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 チーズ入りマフィン	エネルギー 381 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 15.6 g カルシウム 223 mg
04 (-)水	(離)軟飯 鶏かつ 塩ゆでブロッコリー(添え物) マカロニサラダ	軟めし、砂糖、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、パン粉、小麦粉、油、ウエハース	牛乳、鶏むね開き(皮無し)、ハム、みそ	オレンジジュース、ブロッコリー、洋梨缶詰め、もやし、きゅうり、えのきたけ、人参、粉かんでん	だし汁、ソース、塩	牛乳 牛乳 キャロットゼリー(寒天) ウエハース	エネルギー 403 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 12.5 g カルシウム 181 mg
05 (-)木	(離)軟飯 さばのみそ煮 キャベツのおかか炒め 豆腐すまし汁(あげ)	軟めし、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油	牛乳、さば、豆腐、ツナ缶、油揚げ、みそ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、人参、こねぎ、しょうが、あおのり	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、塩	牛乳 牛乳 ツナマヨおにぎり	エネルギー 387 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 15.0 g カルシウム 172 mg
06 (-)金	和風きのこパスタ ほうれん草のしらす和え コンソメスープ(たまねぎ) バナナ	軟めし、スパゲティ、バター、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、鶏ももひき肉、しらす干し、みそ	たまねぎ、バナナ、ほうれん草、人参、しめじ、コーン、えのきたけ、ねぎ、ピーマン	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ソース、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 おやつ・チキンライス	エネルギー 372 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 11.4 g カルシウム 173 mg
07 (-)土	豚肉の甘みそ丼 かぼちゃの甘煮 きゅうりのピクルス すまし汁(ふ・わかめ)	軟めし、じゃがいも、片栗粉、麩、砂糖、油	牛乳、豚肩ロース、チーズ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、人参、パプリカ、あおのり、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 じゃがいももち	エネルギー 358 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 12.2 g カルシウム 213 mg
10 (-)火	(離)軟飯 鶏肉のマーマレード焼き 人参の甘煮(添え物) ミモザサラダ(パプリカ・コーン)	軟めし、焼きそばめん、油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚肩ロース	ほうれん草、人参、たまねぎ、もやし、しめじ、コーン、えのきたけ、パプリカ、マーマレードジャム、さやえんどう、あおのり	しょうゆ、ウスターソース、酢、酒、塩、コンソメ、おろしにんにく	牛乳 牛乳 おやつ焼きそば	エネルギー 346 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 11.4 g カルシウム 160 mg
11 (-)水	食パン ツナとチーズのオムレツ さつまいもサラダ チキンスープ(キャベツ)	食パン、さつまいも、米、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、卵、ツナ缶、チーズ、鶏ももひき肉、脱脂粉乳	キャベツ、たまねぎ、白桃缶、人参、コーン、パプリカ、きゅうり	ケチャップ、塩、コンソメ、しょうゆ	牛乳 牛乳 焼きもろこしおにぎり	エネルギー 411 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 15.3 g カルシウム 209 mg
12 (-)木	(離)軟飯 煮りんご さけの照り焼き 白和え(ブロッコリー・にんじん・ごま) みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ)	軟めし、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、白すりごま、油、ごま油	牛乳、さけ、豆腐、豚肉、しらす干し、みそ、かつお節	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、いんげん、人参、長ねぎ、にら、切り干しだいこん、あおのり	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、ソース、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 お好み焼き・ニラ・マヨドレ入り	エネルギー 366 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 13.1 g カルシウム 226 mg
13 (-)金	(離)軟飯 豚肉の煮物 大根サラダ スープ(キャベツ・コーン)	軟めし、米粉、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚肩ロース、おから、豆乳	たまねぎ、オレンジ、大根、バナナ、人参、キャベツ、きゅうり、コーン	だし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 バナナドーナツ(米粉・おから)	エネルギー 378 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 12.3 g カルシウム 186 mg
14 (-)土	ちゃんぽん じゃが芋の煮物 いんげんのごま和え	中華麺(卵無し)、米、じゃがいも、砂糖、白すりごま、片栗粉	牛乳、豚肉、きなこ	キャベツ、人参、いんげん、たまねぎ、コーン、干しいたけ	しょうゆ、中華だし、の薬、みりん、だし汁	牛乳 牛乳 きなこおにぎり	エネルギー 357 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 12.3 g カルシウム 187 mg
16 (-)月	(離)軟飯 豚肉とたまねぎの炒め物 小松菜のツナ酢あえ(もやし) みそ汁(さといも・さやえんどう)	軟めし、食パン、さといも、バター、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肩ロース、ツナ缶、みそ、脱脂粉乳	たまねぎ、こまつな、もやし、人参、絹さや、ピーマン	だし汁、酒、酢、しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 ミルクートースト	エネルギー 357 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 13.8 g カルシウム 191 mg
17 (-)火	麻婆丼 根菜サラダ(ごまマヨ) わかめスープ(コーン) 煮りんご	軟めし、小麦粉、砂糖、バター、ノンエッグマヨネーズ、油、ごま油、白すりごま、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、チーズ、ハム、みそ	りんご、人参、たまねぎ、いんげん、コーン、れんこん、にら、わかめ	しょうゆ、中華だし、の薬、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 チーズ入りマフィン	エネルギー 381 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 15.6 g カルシウム 223 mg
18 (-)水	(離)軟飯 鶏かつ 塩ゆでブロッコリー(添え物) マカロニサラダ	軟めし、砂糖、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、パン粉、小麦粉、油、ウエハース	牛乳、鶏むね開き(皮無し)、ハム、みそ	オレンジジュース、ブロッコリー、洋梨缶詰め、もやし、きゅうり、えのきたけ、人参、粉かんでん	だし汁、ソース、塩	牛乳 牛乳 キャロットゼリー(寒天) ウエハース	エネルギー 403 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 12.5 g カルシウム 181 mg
19 (-)木	(離)軟飯 さばのみそ煮 キャベツのおかか炒め 豆腐すまし汁(あげ)	軟めし、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油	牛乳、さば、豆腐、ツナ缶、油揚げ、みそ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、人参、こねぎ、しょうが、あおのり	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、塩	牛乳 牛乳 ツナマヨおにぎり	エネルギー 387 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 15.0 g カルシウム 172 mg

*献立に記載があり、試したことない食材がありましたら、必ずご家庭で試してください。

※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ゲンフリーの物を使用。

※食パン・ホットケーキミックス粉・さつまいも揚げ・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	エネルギー
20 (金)	和風きのこパスタ ほうれん草のしらす和え コンソメスープ(たまねぎ) バナナ	軟めし、スパゲティ、バター、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、鶏ももひき肉、しらす干し、みそ	たまねぎ、バナナ、ほうれん草、人参、しめじ、コーン、えのきたけ、ねぎ、ピーマン	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ソース、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 おやつ・チキンライス	エネルギー 372 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 11.4 g カルシウム 173 mg
21 (土)	豚肉の甘みそ丼 かぼちゃの甘煮 きゅうりのピクルス すまし汁(ふわかめ)	軟めし、じゃがいも、片栗粉、麩、砂糖、油	牛乳、豚肩ロース、チーズ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、人参、パプリカ、あおのり、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 じゃがいももち	エネルギー 358 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 12.2 g カルシウム 213 mg
23 (月)	食パン もも缶 ツナとチーズのオムレツ さつまいもサラダ チキンスープ(キャベツ)	食パン、さつまいも、米、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、卵、ツナ缶、チーズ、鶏ももひき肉、脱脂粉乳	キャベツ、たまねぎ、白桃缶、人参、コーン、パプリカ、きゅうり	ケチャップ、塩、コンソメ、しょうゆ	牛乳 牛乳 焼きもちしおにぎり	エネルギー 411 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 15.3 g カルシウム 209 mg
24 (火)	(離)軟飯 きのこのスープ 鶏肉のマーマレード焼き 人参の甘煮(添え物) ミモザサラダ(パプリカ・コーン)	軟めし、焼きそばめん、油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚肩ロース	ほうれん草、人参、たまねぎ、もやし、しめじ、コーン、えのきたけ、パプリカ、マーマレードジャム、さやえんどう、あおのり	しょうゆ、ウスターソース、酢、酒、塩、コンソメ、おろしにんにく	牛乳 牛乳 おやつ焼きそば	エネルギー 346 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 11.4 g カルシウム 160 mg
25 (水)	お楽しみ給食 くりごはん すまし汁 豚肉の塩麹焼き (ふ・ほうれん草) 高野豆腐の煮物 柿	軟めし、ホットケーキミックス、くり、塩麹、麩、砂糖、黒いごま、油、ごま油	牛乳、豚肩ロース、凍り豆腐	柿、たまねぎ、かぼちゃ、人参、ほうれん草、絹さや、こねぎ	だし汁、しょうゆ、ソース、酢、酒、おろしにんにく	牛乳 牛乳 かぼちゃのケーキ	エネルギー 379 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 13.3 g カルシウム 212 mg
26 (木)	(離)軟飯 煮りんご さけの照り焼き 白和え(ブロッコリー・にんじん・ごま) みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ)	軟めし、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、白すりごま、油、ごま油	牛乳、さけ、豆腐、豚肉、しらす干し、みそ、かつお節	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、いんげん、人参、長ねぎ、切り干しだいこん、あおのり	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、ソース、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 お好み焼き・ニラ・マヨドレ入り	エネルギー 366 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 13.1 g カルシウム 226 mg
27 (金)	(離)軟飯 オレンジ 豚肉の煮物 大根サラダ スープ(キャベツ・コーン)	軟めし、米粉、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚肩ロース、おから、豆乳	たまねぎ、オレンジ、大根、バナナ、人参、キャベツ、きゅうり、コーン	だし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 バナナドーナツ(米粉・おから)	エネルギー 378 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 12.3 g カルシウム 186 mg
28 (土)	ちゃんぽん じゃが芋の煮物 いんげんのごま和え	中華麺(卵無し)、米、じゃがいも、砂糖、白すりごま、片栗粉	牛乳、豚肉、きなこ	キャベツ、人参、いんげん、たまねぎ、コーン、干しいたけ	しょうゆ、中華だし、の素、みりん、だし汁	牛乳 牛乳 きなこおにぎり	エネルギー 357 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 12.3 g カルシウム 187 mg
30 (月)	(離)軟飯 魚のねぎ味噌焼き 切干大根の煮物 五目汁(鶏・さといも)	軟めし、さといも、ビーフン、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、ごま油	牛乳、タラ、豚肉、油揚げ、鶏むね肉、みそ	人参、大根、ブロッコリー、たまねぎ、ピーマン、長ねぎ、長ねぎ、切り干しだいこん、ごぼう、いんげん	だし汁、みりん、しょうゆ、しょうゆ、塩、中華だしの素	牛乳 牛乳 五目ビーフン	エネルギー 352 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 11.7 g カルシウム 204 mg
31 (火)	ハロウィン (離)軟飯 ヨーグルト パンプキンシチュー (ブルーベリー) ほうれん草ともやしのサラダ	軟めし、ホットケーキミックス、ブルーベリージャム、バター、砂糖、油	ヨーグルト、鶏むね肉、牛乳、卵	りんごジュース、かぼちゃ、ほうれん草、人参、たまねぎ、もやし	シチューの素、酒、酢、パセリ粉、コンソメ、塩	牛乳 リンゴジュース サブレ風クッキー	エネルギー 386 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 11.5 g カルシウム 181 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
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg

* 献立に記載があり、試したことない食材がありましたら、必ずご家庭で試してみてください。

※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。