

日 ノ 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	麦ごはん 黄桃缶 (ぶり大根 ほうれん草の磯あえ(はくさい) みそ汁(さと芋・人参)	米、食パン、さといも、バター、押麦、砂糖	牛乳、ぶり、白みそ、赤みそ	大根、はくさい、黄桃缶、ほうれん草、う、人参、刻みのり	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉、塩	牛乳 牛乳 ガーリックパン	エネルギー 455 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 16.8 g カルシウム 228 mg
02	節分 (おにごはん キャベツの香り漬け おかず汁 いろかん)	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏ももひき肉、豆腐、鶏もも肉、白みそ、赤みそ	たまねぎ、キャベツ、いよかん、ブロッコリー、いんげん、パプリカ、人参、きゅうり、えのきたけ、レーズン、レモン果汁	だし汁、ケチャップ、中華だしの素、塩、おろしにんにく、おろししょうが、カレー粉	牛乳 牛乳 鬼まんじゅう	エネルギー 490 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.9 g カルシウム 252 mg
03	焼き鶏井 (高野豆腐の煮物 わかめの酢の物 みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ)	米、マカロニ、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、きな粉、凍り豆腐、白みそ、赤みそ	たまねぎ、こまつな、絹さや、人参、コーン、切り干しだいこん、わかめ、刻みのり	だし汁、みりん、しょうゆ、酢、酒、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 443 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 13.7 g カルシウム 290 mg
05	御飯 (ポークチャップ 花野菜のマヨ和え コンソメスープ(いんげん・わかめ)	米、小麦粉、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、バター、白いりごま、油	牛乳、豚もも、卵、きなこ	たまねぎ、いんげん、人参、ブロッコリー、カリフラワー、わかめ	ケチャップ、ソース、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 きなこボーロ	エネルギー 475 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 17.3 g カルシウム 244 mg
06	麦ごはん パイン缶 (麻婆豆腐 野菜のナムル ニラ玉スープ)	うどん、米、押麦、片栗粉、砂糖、白いりごま、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、鶏もも肉、白みそ	たまねぎ、もやし、人参、パインアップル、こまつな、にら、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 おやつ・カレーうどん	エネルギー 443 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.6 g カルシウム 270 mg
07	御飯 (チキン南蛮(卵不使用) 白菜のおかか和え みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油、ビスケット	牛乳、鶏もも、白みそ、赤みそ、ゼラチン、かつお節	はくさい、たまねぎ、白桃缶、みかん缶、バナナ、人参、きゅうり、レモン果汁	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 牛乳 フルーツのゼリーがけ 非常食ビスケット	エネルギー 440 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.1 g カルシウム 228 mg
08	御飯 (さわらのごま焼き さつまいもサラダ みそ汁(大根・あげ)	米、さつまいも、麩、ノンエッグマヨネーズ、油、白いりごま	牛乳、さわら、油揚げ、白みそ、赤みそ	大根、人参、たまねぎ、きゅうり、あおのり	だし汁、みりん、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 麩のスナック	エネルギー 451 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 18.1 g カルシウム 252 mg
09	十二穀ブレッド(パン) (コーンクリームシチュー コールスローサラダ バナナ)	十二穀パン、米、じゃがいも、白いりごま、油	牛乳、鶏もも肉、さけ	たまねぎ、バナナ、キャベツ、人参、クリームコーン、ブロッコリー、きゅうり、コーン、レーズン	シチューの素、酢、塩	牛乳 牛乳 さけ・おにぎり	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.5 g カルシウム 258 mg
10	焼きビーフン(豚肉) (里芋と切干大根の旨煮 わかめスープ(コーン) オレンジ)	さといも、米、ビーフン、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、鶏ももひき肉、油揚げ	たまねぎ、オレンジ、人参、コーン、いんげん、切り干しだいこん、ピーマン、干しいたけ、わかめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、酒、中華だしの素、みりん、塩	牛乳 牛乳 おやつ・チャーハン	エネルギー 497 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 20.3 g カルシウム 229 mg
13	御飯 (回鍋肉 もやしの胡麻和え 中華スープ(えのき・きくらげ)	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、白すりごま、白いりごま、油、ごま油	牛乳、豚もも、白みそ	キャベツ、もやし、人参、いんげん、えのきたけ、こまつな、ピーマン、きくらげ	しょうゆ、酒、みりん、中華だしの素、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 野菜ブリッツ	エネルギー 411 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 13.1 g カルシウム 260 mg
14	お楽しみランチ (ほうれん草ときのこのオムレツ わかめ御飯 ポテトサラダ みそ汁(たまねぎ・厚揚げ) オレンジ)	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油、押麦、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、粉糖	牛乳、卵、豆腐、生揚げ、ベーコン、白みそ、赤みそ	たまねぎ、ほうれん草、しめじ、きゅうり、人参	だし汁、ケチャップ、ココア、炊き込みわかめ、しょうゆ	牛乳 牛乳 米粉ブラウニー	エネルギー 521 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 23.1 g カルシウム 287 mg
15	麦ごはん 黄桃缶 (ぶり大根 ほうれん草の磯あえ(はくさい) みそ汁(さと芋・人参)	米、食パン、さといも、バター、押麦、砂糖	牛乳、ぶり、白みそ、赤みそ	大根、はくさい、黄桃缶、ほうれん草、う、人参、刻みのり	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉、塩	牛乳 牛乳 ガーリックパン	エネルギー 453 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 16.8 g カルシウム 226 mg
16	五目御飯 (豚肉の香味焼き(もやし) キャベツの香り漬け すまし汁(ふ・ほうれん草)	米、焼きそばめん、麩、片栗粉、油、ごま油、白いりごま、砂糖	牛乳、豚肩ロース、鶏もも肉、豚ひき肉	キャベツ、もやし、人参、ほうれん草、たまねぎ、こんにやく、ごぼう、にら、いんげん、レモン果汁、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、中華だしの素、おろしにんにく、塩	牛乳 牛乳 塩焼きそば	エネルギー 464 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.9 g カルシウム 224 mg
17	焼き鶏井 (高野豆腐の煮物 わかめの酢の物 みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ)	米、マカロニ、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、きな粉、凍り豆腐、白みそ、赤みそ	たまねぎ、こまつな、絹さや、人参、コーン、切り干しだいこん、わかめ、刻みのり	だし汁、みりん、しょうゆ、酢、酒、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 443 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 13.7 g カルシウム 290 mg
19	麦ごはん パイン缶 (麻婆豆腐 野菜のナムル ニラ玉スープ)	うどん、米、押麦、片栗粉、砂糖、白いりごま、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、鶏もも肉、白みそ	たまねぎ、もやし、人参、パインアップル、こまつな、にら、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 おやつ・カレーうどん	エネルギー 443 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.6 g カルシウム 270 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・さつまいも揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

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	
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
20	御飯 (さわらのごま焼き 火 さつまいもサラダ) みそ汁(大根・あげ)	米、さつまいも、 麩、ノンエッグマヨ ネーズ、油、白いり ごま	牛乳、さわら、油揚 げ、白みそ、赤みそ	大根、人参、たまね ぎ、きゅうり、あおの り	だし汁、みりん、 しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 麩のスナック	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	451 kcal 19.0 g 18.1 g 252 mg
21	御飯 (チキン南蛮(卵不使用) 水 白菜のおかか和え) みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	米、じゃがいも、砂 糖、片栗粉、ノン エッグマヨネーズ、 油、ビスケット	牛乳、鶏もも、白み そ、赤みそ、ゼラチ ン、かつお節	はくさい、たまね ぎ、白桃缶、みかん 缶、バナナ、人参、 きゅうり、レモン果 汁	だし汁、しょうゆ、 酢、塩	牛乳 牛乳 フルーツのゼリーがけ 非常食ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	440 kcal 17.1 g 13.1 g 228 mg
22	お楽しみ給食 (御飯 コンソメスープ 木 ★ハンバーグ★ マカロニサラダ) 人参の甘煮(添え物) いよかん	米、食パン、パン 粉、マカロニ、ノン エッグマヨネーズ、 砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、鶏 ももひき肉、ホイッ プクリーム、卵、豆 乳、ハム	いよかん、人参、た まねぎ、白桃缶、だ いごんの葉、きゅう り、ピーマン	ケチャップ、ソー ス、コンソメ、塩、 パセリ粉	牛乳 牛乳 フルーツサンド(もも)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	493 kcal 19.2 g 19.3 g 229 mg
24	焼きビーフン(豚肉) (里芋と切干大根の旨煮 土 わかめスープ(コーン)) オレンジ	さといも、米、ビー フン、油、砂糖、ご ま油	牛乳、豚肉、鶏もも ひき肉、油揚げ	たまねぎ、オレンジ、 人参、コーン、いん げん、切り干しだいご ん、ピーマン、干し しいたけ、わかめ、あ おのり	だし汁、しょうゆ、 酒、中華だしの 素、みりん、塩	牛乳 牛乳 おやつ・チャーハン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	497 kcal 16.7 g 20.3 g 229 mg
26	チキンカレーライス (ツナサラダ 月 コンソメスープ(小松菜・ねぎ)) ヨーグルト(ブルーベリー)	米、じゃがいも、小 麦粉、砂糖、プ ルーベリージャム、 油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、 鶏むね肉、ツナ缶	たまねぎ、人参、こ まつな、カリフラ ワー、きゅうり、オレ ンジジュース 100%、長ねぎ	カレールー、酢、 しょうゆ、コンソ メ、塩	牛乳 牛乳 オレンジ蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	501 kcal 18.7 g 18.5 g 307 mg
27	わかめ御飯 (ほうれん草ときのこのオムレツ 火 蒸し野菜のあんかけ) みそ汁(たまねぎ・厚揚げ)	米、じゃがいも、小 麦粉、片栗粉、押 麦、油、白いりご ま、砂糖	牛乳、卵、生揚げ、 ベーコン、白みそ、 赤みそ	かぼちゃ、たまね ぎ、ほうれん草、し めじ、こまつな、グ リンピース	だし汁、ケチャッ プ、しょうゆ、炊き 込みわかめ、みり ん、中華だしの 素、塩	牛乳 牛乳 野菜ブリッツ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	463 kcal 17.3 g 18.0 g 273 mg
28	御飯 (回鍋肉 水 もやしの胡麻和え) 中華スープ(えのき・きくらげ)	米、小麦粉、砂糖、 油、白すりごま、黒 いりごま、ごま油	牛乳、豚もも、脱脂 粉乳、卵、白みそ	キャベツ、もやし、 人参、いんげん、え のきたけ、ピーマ ン、きくらげ	しょうゆ、酒、みり ん、中華だしの 素、塩、おろし しょうが	牛乳 牛乳 ごまドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	450 kcal 19.0 g 15.6 g 306 mg
29	十二穀ブレッド(パン) (コーンクリームシチュー 木 コールスローサラダ) バナナ	十二穀パン、米、 じゃがいも、白いり ごま、油	牛乳、鶏もも肉、さ け	たまねぎ、バナナ、 キャベツ、人参、ク リームコーン、プロ コリー、きゅうり、コ ーン、レーズン	シチューの素、 酢、塩	牛乳 牛乳 さけ・おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	514 kcal 21.7 g 16.5 g 258 mg
()							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg
()							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg
()							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg
()							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg
()							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg
()							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg
()							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg
()							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g 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。