

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	焼き鶏丼 人参と揚げの煮物 きゅうりのさっぱり漬け みそ汁(ふ・だいこん菜)	軟めし、小麦粉、マーメレードジャム、砂糖、油、麩、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豆乳、油揚げ、赤みそ、白みそ	きゅうり、人参、だいこん菜、絹さや、いんげん、刻みのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、ベーキングパウダー、酒、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 蒸しパン・マーメレード(卵なし・豆乳)	エネルギー 348 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 10.7 g 食塩 1.2 mg
03 (-)月	(離)軟飯 豚肉のすき焼き風煮 おおかか炒め(しらす・ピーマン) みそ汁(ごぼう・ねぎ)	軟めし、ホットケーキミックス、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肩ロース、豆腐、しらす干し、赤みそ、白みそ、かつお節	もやし、たまねぎ、かぼちゃ、ピーマン、ごぼう、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 牛乳 かぼちゃのケーキ(H.M使用)	エネルギー 353 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 12.8 g 食塩 1.0 mg
04 (-)火	(離)軟飯90g みかん缶 ポトフ(豆乳) アスパラともやしのサラダ コンソメスープ(チンゲンサイ・えのき)	軟めし、じゃがいも、油	牛乳、無調整豆乳、豚肉	りんごジュース、ぶどうジュース、たまねぎ、アスパラガス、みかん缶、人参、チンゲンサイ、もやし、えのきたけ、コーン、粉かんでん	コンソメ、酢、塩	牛乳 牛乳 あじさいゼリー	エネルギー 329 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 11.4 g 食塩 0.6 mg
05 (-)水	(離)軟飯 バナナ 赤魚の煮つけ【添:いんげん】 きんぴらごぼう(ごま) みそ汁(大根・大根菜)	軟めし、ホットケーキミックス、油、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、赤魚、豆乳、油揚げ、脱脂粉乳、赤みそ、白みそ	バナナ、人参、いんげん、ごぼう、大根、だいこん菜	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	牛乳 牛乳 ころころ豆乳ドーナツ	エネルギー 358 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 11.6 g 食塩 1.0 mg
06 (-)木	ロールパン 鶏肉のトマト煮込み グリーンサラダ コーンスープ(ねぎ)	軟めし、ロールパン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉	ホールトマト、たまねぎ、クリームコーン、キャベツ、人参、きゅうり、長ねぎ、コーン、ピーマン、パプリカ、レーズン、グリーンピース	酢、コンソメ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 ピラフ(豚肉)	エネルギー 342 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 13.0 g 食塩 1.1 mg
07 (-)金	(離)軟飯 豆腐のチャンプルー 揚げなすの肉みそかけ すまし汁(もやし・オクラ)	軟めし、さつまいも、片栗粉、油、小麦粉、バター、砂糖、ごま油、黒いりごま	牛乳、豆腐、豚肉、豚ひき肉、チーズ、白みそ	なす、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、オクラ、人参	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳 牛乳 さつまいものもちもちボール	エネルギー 352 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 12.9 g 食塩 0.7 mg
08 (-)土	焼きそば ジャーマンポテト 中華スープ(チンゲン菜・わかめ) 黄桃缶	軟めし、焼きそば麺、じゃがいも、油、白いりごま	牛乳、豚肉、ベーコン、かつお節	もやし、たまねぎ、キャベツ、黄桃缶、ダイスカット、人参、チンゲン菜、わかめ、あおのり	ソース、ウスターソース、しょうゆ、酒、中華だしの素、コンソメ、パセリ粉、塩	牛乳 牛乳 おおかかおにぎり	エネルギー 354 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 12.7 g 食塩 1.1 mg
10 (-)月	(離)軟飯 ツナエッグ ごぼうサラダ みそ汁(豆腐・なす)	軟めし、さつまいも、油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、白すりごま、黒いりごま	牛乳、卵、豆腐、ツナ缶、赤みそ、白みそ	きゅうり、ごぼう、人参、たまねぎ、なす、ピーマン	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 大学芋	エネルギー 363 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 14.5 g 食塩 0.9 mg
11 (-)火	(離)軟飯 白身魚のカリカリフライ さつま芋とにんじんのオレンジ煮 みそ汁(ふ・玉ねぎ)	軟めし、さつまいも、小麦粉、砂糖、コーンフレーク、米粉、油、麩	牛乳、たら、豆乳、チーズ、赤みそ、白みそ	たまねぎ、人参、オレンジジュース	だし汁、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 370 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 9.9 g 食塩 1.0 mg
12 (-)水	ミートスパゲティ キャベツのサラダ(蒸し鶏) コンソメスープ(わかめ・コーン) バナナ	軟めし、スパゲティ、米粉、油、砂糖、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、鶏肉、さけ	キャベツ、バナナ、たまねぎ、人参、きゅうり、コーン、ホールトマト、長ねぎ、わかめ	ケチャップ、ソース、酢、塩、しょうゆ、コンソメ、おろしにんにく	牛乳 牛乳 おにぎり(さけ)	エネルギー 341 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 9.7 g 食塩 0.9 mg
13 (-)木	(離)軟飯 ポークチャップ 切干大根のサラダ スープ(じゃがいも・ほうれん草)	軟めし、じゃがいも、ピーマン、小麦粉、油、白いりごま、バター、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、豚もも	たまねぎ、人参、ほうれん草、きゅうり、切干大根、にら、干ししいたけ	ケチャップ、しょうゆ、酢、ソース、酒、コンソメ、塩、おろしにんにく、中華だしの素	牛乳 牛乳 五目ピーマン	エネルギー 356 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 12.9 g 食塩 0.7 mg
14 (-)金	焼きもちし飯 グレープフルーツ 豚肉と大根の煮物 青菜の納豆和え みそ汁(さといも・小ねぎ)	軟めし、食パン、さといも、砂糖、バター、白いりごま、油	牛乳、豚肉、納豆、赤みそ、白みそ	大根、グレープフルーツ、ごまつな、コーン、人参、こねぎ、絹さや	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、おろししょうが	牛乳 牛乳 トースト(ごま)	エネルギー 350 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 12.3 g 食塩 1.2 mg
15 (-)土	焼き鶏丼 人参と揚げの煮物 きゅうりのさっぱり漬け みそ汁(ふ・だいこん菜)	軟めし、小麦粉、マーメレードジャム、砂糖、油、麩、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豆乳、油揚げ、赤みそ、白みそ	きゅうり、人参、だいこん菜、絹さや、いんげん、刻みのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、ベーキングパウダー、酒、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 蒸しパン・マーメレード(卵なし・豆乳)	エネルギー 348 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 10.7 g 食塩 1.2 mg
17 (-)月	(離)軟飯 豚肉のすき焼き風煮 おおかか炒め(しらす・ピーマン) みそ汁(ごぼう・ねぎ)	軟めし、ホットケーキミックス、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肩ロース、豆腐、しらす干し、赤みそ、白みそ、かつお節	もやし、たまねぎ、かぼちゃ、ピーマン、ごぼう、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 牛乳 かぼちゃのケーキ(H.M使用)	エネルギー 353 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 12.8 g 食塩 1.2 mg
18 (-)火	(離)軟飯90g みかん缶 (離)ポトフ(豆乳) アスパラともやしのサラダ コンソメスープ(チンゲンサイ・えのき)	軟めし、じゃがいも、油	牛乳、無調整豆乳、豚肉	りんごジュース、ぶどうジュース、たまねぎ、アスパラガス、みかん缶、人参、チンゲンサイ、もやし、えのきたけ、コーン、粉かんでん	コンソメ、酢、塩	牛乳 牛乳 あじさいゼリー	エネルギー 329 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 11.4 g 食塩 0.6 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・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシブレイクはアレルギーフリーの物を使用。
 ※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。
 ※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用
 ※ゼラチンは牛由来のもの(豚成分はなし)

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		
19 (-)水	(離)軟飯 バナナ 赤魚の煮つけ【添え:いんげん】 きんぴらごぼう(ごま) みそ汁(大根・大根葉)	軟めし、ホットケーキミックス、油、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、赤魚、豆乳、油揚げ、脱脂粉乳、赤みそ、白みそ	バナナ、人参、いんげん、ごぼう、大根、だいごん菜	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	エネルギー 358 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 11.6 g 食塩 1.0 mg
20 (-)木	ロールパン 鶏肉のトマト煮込み グリーンサラダ コンスープ(ねぎ)	軟めし、ロールパン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉	ホールトマト、たまねぎ、クリームコーン、キャベツ、人参、きゅうり、長ねぎ、コーン、ピーマン、パプリカ、レーズン、グリーンピース	酢、コンソメ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	エネルギー 342 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 13.0 g 食塩 1.1 mg
21 (-)金	(離)軟飯 ツナエッグ ごぼうサラダ みそ汁(豆腐・なす)	軟めし、さつまいも、油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、白すりごま、黒いりごま	牛乳、卵、豆腐、ツナ缶、赤みそ、白みそ	きゅうり、ごぼう、人参、たまねぎ、なす、ピーマン	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩	エネルギー 363 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 14.5 g 食塩 0.9 mg
22 (-)土	焼きそば ジャーマンポテト 中華スープ(チンゲン菜・わかめ) 黄桃缶	軟めし、焼きそば麺、じゃがいも、油、白いりごま	牛乳、豚肉、ベーコン、かつお節	もやし、たまねぎ、キャベツ、黄桃缶、ダイスカット、人参、チンゲン菜、わかめ、あおのり	ソース、ウスターソース、しょうゆ、酒、中華だしの素、コンソメ、パセリ粉、塩	エネルギー 354 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 12.7 g 食塩 1.1 mg
24 (-)月	焼きもちろし飯 グレープフルーツ 豚肉と大根の煮物 青菜の納豆和え みそ汁(さといも・小ねぎ)	軟めし、食パン、さといも、砂糖、バター、白いりごま、油	牛乳、豚肉、納豆、赤みそ、白みそ	大根、グレープフルーツ、ごまつな、コーン、人参、ごねぎ、絹さや	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、おろししょうが	エネルギー 350 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 12.3 g 食塩 1.2 mg
25 (-)火	お楽しみ給食 (離)軟飯 ココロサラダ ハンバーグ トマトスープ 【添え:ズッキーニソテー】メロン	軟めし、じゃがいも、小麦粉、砂糖、パン粉、油、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、鶏ももひき肉、卵、脱脂粉乳	たまねぎ、メロン、ズッキーニ、ホールトマト、みかん缶、人参、きゅうり、オレンジジュース 100%	ケチャップ、ソース、コンソメ、塩、ベーキングパウダー	エネルギー 402 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 14.3 g 食塩 0.6 mg
26 (-)水	ミートスパゲティ キャベツのサラダ(蒸し鶏) コンソメスープ(わかめ・コーン) バナナ	軟めし、スパゲティ、米粉、油、砂糖、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、鶏肉、さけ	キャベツ、バナナ、たまねぎ、人参、きゅうり、コーン、ホールトマト、長ねぎ、わかめ	ケチャップ、ソース、酢、塩、しょうゆ、コンソメ、おろしにんにく	エネルギー 341 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 9.7 g 食塩 0.9 mg
27 (-)木	(離)軟飯 豆腐のチャンプルー 揚げなすの肉みそかけ すまし汁(もやし・オクラ)	軟めし、さつまいも、片栗粉、油、小麦粉、バター、砂糖、ごま油、黒いりごま	牛乳、豆腐、豚肉、豚ひき肉、チーズ、白みそ	なす、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、オクラ、人参	だし汁、しょうゆ、酒、塩	エネルギー 352 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 12.9 g 食塩 0.7 mg
28 (-)金	(離)軟飯 白身魚のカリカリフライ さつま芋とにんじんのオレンジ煮 みそ汁(ふ・玉ねぎ)	軟めし、さつまいも、小麦粉、砂糖、コーンフレーク、米粉、油、麩	牛乳、たら、豆乳、チーズ、赤みそ、白みそ	たまねぎ、人参、オレンジジュース	だし汁、ベーキングパウダー、塩	エネルギー 370 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 9.9 g 食塩 1.0 mg
29 (-)土	(離)軟飯 ポークチャップ 切干大根のサラダ スープ(じゃがいも・ほうれん草)	軟めし、じゃがいも、ピーマン、小麦粉、油、白いりごま、バター、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、豚もも	たまねぎ、人参、ほうれん草、きゅうり、切干大根、にら、干ししいたけ	ケチャップ、しょうゆ、酢、ソース、酒、コンソメ、塩、おろしにんにく、中華だしの素	エネルギー 356 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 12.9 g 食塩 0.7 mg
(-)水						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
(-)木						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
(-)金						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
(-)土						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
(-)日						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・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシフレークはアレルギーフリーの物を使用。
 ※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。
 ※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用
 ※ゼラチンは牛由来のもの(豚成分はなし)