



献立表



日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
02 (月)	御飯 さわらの塩麹焼き(いんげん) 五目きんぴら みそ汁(さつまいも・こまつな)	米、さつまいも、砂糖、米粉、油、塩麹、片栗粉	牛乳、さわら、豆腐、鶏ももひき肉、さつま揚げ、みそ	ごぼう、いんげん、こまつな、人参、こんにゃく	だし汁、しょうゆ、ココア、酒、ベーキングパウダー、みりん	牛乳 牛乳 米粉ブラウニー	エネルギー 481 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.4 g 食塩 1.4 g
03 (火)	御飯 鶏肉の生姜焼 ポテトサラダ 豆腐みそ汁(わかめ・ねぎ)	米、じゃがいも、米粉、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、鶏むね肉、無調整豆乳、豆腐、ハム、みそ	オレンジ、きゅうり、人参、コーン、長ねぎ、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー、おろししょうが	牛乳 牛乳 米粉みそパン	エネルギー 463 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 13.9 g 食塩 1.5 g
04 (水)	御飯 ハッシュドポーク 海藻サラダ きのこのスープ(絹さや)	米、ホットケーキミックス、油、砂糖、小麦粉、バター	牛乳、豚もも、無調整豆乳、ハム	たまねぎ、ホールトマト、人参、ほうれんそう、えのきたけ、しめじ、ピーマン、絹さや、ひじき、わかめ	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、ウスターソース、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 ドーナツ(卵不使用・豆乳)	エネルギー 445 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 16.1 g 食塩 1.6 g
05 (木)	ドッグパン ヨーグルト(ブルーベリー) バーベキューチキン キャベツのツナレズンサラダ コーンスープ(豆乳)	ホットドッグパン、米、ブルーベリージャム、油、砂糖、白いりごま、ごま油	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、無調整豆乳、ツナ缶、しらす干し、かつお節	キャベツ、クリームコーン、長ねぎ、人参、コーン、レーズン、いんげん、ひじき	ケチャップ、ソース、酒、しょうゆ、酢、みりん、おろしこんにゃく、塩、コンソメ	牛乳 牛乳 手作りふりかけおにぎり(ひじき)	エネルギー 440 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.8 g 食塩 1.6 g
06 (金)	御飯 なし 青椒肉絲 春雨の酢の物 中華スープ(じゃがいも・たまねぎ)	米、マカロニ、じゃがいも、はるさめ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉、豚ひき肉、ハム、粉チーズ	なし、たまねぎ、人参、コーン、もやし、ピーマン、きゅうり、ホールトマト、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、酢、酒、中華だし、素、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 ミートマカロニ	エネルギー 458 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 14.9 g 食塩 1.3 g
07 (土)	御飯 炒り鶏 ブロッコリーのごまあえ みそ汁(切干しいんごん・玉ねぎ)	米、米粉、いちごジャム、砂糖、油、白すりごま	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、さつま揚げ、みそ	人参、ブロッコリー、たまねぎ、ごぼう、いんげん、切干大根	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 米粉蒸しパン(ジャム)	エネルギー 462 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 13.7 g 食塩 1.5 g
09 (月)	チキンカレーライス グリーンサラダ コンソメスープ(コーン・たまねぎ) もも缶	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、こしあん、卵	たまねぎ、キャベツ、白桃缶、人参、長ねぎ、きゅうり、コーン、レーズン、グリーンピース	カレールー、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 あんこサンド	エネルギー 456 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 12.8 g 食塩 1.4 g
10 (火)	五目冷やしうどん(卵・さきま) 根菜と豚肉の煮物 すまし汁(なす・えのき) バナナ	うどん、米、さといも、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、白いりごま	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、ツナ缶	バナナ、人参、れんこん、なす、きゅうり、えのきたけ、ごぼう、コーン、いんげん、絹さや、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ツナマヨおにぎり	エネルギー 456 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 14.3 g 食塩 1.7 g
11 (水)	麦ごはん バナナ 赤魚の煮つけ 厚揚げ煮 みそ汁(だいこん・ねぎ)	米、小麦粉、バター、砂糖、押麦	牛乳、赤魚、生揚げ、卵、みそ	バナナ、ブロッコリー、大根、人参、長ねぎ、絹さや、レモン果汁、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 レモンクッキー	エネルギー 465 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.8 g 食塩 1.5 g
12 (木)	麦ごはん 親子オムレツ Caサラダ コンソメスープ(わかめ・コーン)	米、食パン、じゃがいも、ブルーベリージャム、押麦、油、砂糖	牛乳、卵、鶏むね肉、クリームチーズ、チーズ、しらす干し	キャベツ、人参、たまねぎ、きゅうり、コーン、長ねぎ、グリーンピース、わかめ	ケチャップ、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 クリームチーズサンド(ブルーベリー)	エネルギー 462 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 17.1 g 食塩 1.5 g
13 (金)	ゆかり御飯(ごま) がんもどき(えだまめ) ブロッコリーと人参のおおか、和え みそ汁(キャベツ・あげ)	米、いちごジャム、砂糖、片栗粉、油、白いりごま	牛乳、豆腐、無調整豆乳、油揚げ、みそ、かつお節	人参、ブロッコリー、キャベツ、えだまめ、ひじき	だし汁、ゼラチン、しょうゆ、しそふりかけ、塩	牛乳 牛乳 豆乳ゼリーいちごソースかけ	エネルギー 449 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 15.6 g 食塩 1.1 g
14 (土)	焼き鳥丼 じゃが芋の煮物 みそ汁(おふ・さやえんどう) オレンジ	米、じゃがいも、小麦粉、麩、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、みそ	たまねぎ、オレンジ、コーン、人参、いんげん、絹さや、グリーンピース、刻みのり	だし汁、しょうゆ、みりん、中華だしの素	牛乳 牛乳 コーンチヂミ	エネルギー 442 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 9.6 g 食塩 1.6 g
17 (月)	十五夜(お月見) 御飯 豆腐のみそ汁 鶏肉の生姜焼 ポテトサラダ	さつまいも、米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油	牛乳、鶏むね肉、豆腐、無調整豆乳、ハム、みそ、きな粉	オレンジ、きゅうり、人参、コーン、長ねぎ、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが	牛乳 牛乳 さつまいも団子	エネルギー 440 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 11.7 g 食塩 1.3 g
18 (水)	御飯 ハッシュドポーク 海藻サラダ きのこのスープ(絹さや)	米、砂糖、米粉、油、小麦粉、片栗粉	牛乳、豚もも、豆腐、ハム	たまねぎ、ホールトマト、人参、ほうれんそう、えのきたけ、しめじ、ピーマン、絹さや、ひじき、わかめ	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、ココア、ウスターソース、ベーキングパウダー、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 米粉ブラウニー	エネルギー 474 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.8 g 食塩 1.6 g
19 (木)	お彼岸 ドッグパン バーベキューチキン キャベツのツナレズンサラダ	ホットドッグパン、米、ブルーベリージャム、油、砂糖 ヨーグルト(ブルーベリー)	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、無調整豆乳、小豆、ツナ缶	キャベツ、クリームコーン、長ねぎ、人参、コーン、レーズン	ケチャップ、ソース、酢、しょうゆ、酒、おろしこんにゃく、塩、コンソメ	牛乳 牛乳 おはぎ(つぶあん)	エネルギー 448 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.0 g 食塩 1.4 g

※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・ハヤシブレイクはアレルゲンフリーの物を使用。

※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



献立表



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
20 (金)	御飯 青椒肉絲 春雨の酢の物 中華スープ(じゃがいも・たまねぎ)	米、マカロニ、じゃがいも、はるさめ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉、豚ひき肉、ハム、粉チーズ	たまねぎ、人参、コーン、もやし、ピーマン、きゅうり、ホールトマト、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、酢、酒、中華だし、の素、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 ミートマカロニ	エネルギー 449 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 14.9 g 食 塩 1.3 g
21 (土)	御飯 炒り鶏 ブロッコリーのごまあえ みそ汁(切干しいんごん・玉ねぎ)	米、米粉、いちごジャム、砂糖、油、白すりごま	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、さつま揚げ、みそ	人参、ブロッコリー、たまねぎ、ごぼう、いんげん、切干大根	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、ペーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 米粉蒸しパン(ジャム)	エネルギー 462 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 13.7 g 食 塩 1.5 g
24 (火)	御飯 さわらの塩麹焼き(いんげん) 五目きんぴら みそ汁(さつまいも・こまつな)	米、さつまいも、ホットケーキミックス、油、砂糖、塩麹、バター	牛乳、さわら、鶏ももひき肉、無調整豆乳、さつま揚げ、みそ	ごぼう、いんげん、こまつな、人参、こんにゃく	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 牛乳 ドーナツ(卵不使用・豆乳)	エネルギー 452 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.6 g 食 塩 1.5 g
25 (水)	お楽しみ給食 御飯 トマトスープ マカロニグラタン (インゲン・ねぎ) ハワイ風サラダ	米、マカロニ、小麦粉、バター、油、パン粉	牛乳、鶏もも肉、粉チーズ	りんごジュース、たまねぎ、なし、キャベツ、ホールトマト、パイナップル、いんげん、長ねぎ、人参、きゅうり、マッシュルーム、コーン、粉かんでん	コンソメ、酢、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 梨ゼリー 	エネルギー 447 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 16.9 g 食 塩 1.1 g
26 (木)	麦ごはん 親子オムレツ Caサラダ コンソメスープ(わかめ・コーン)	米、食パン、じゃがいも、ブルーベリージャム、押麦、油、砂糖	牛乳、卵、鶏むね肉、クリームチーズ、チーズ、しらす干し	たまねぎ、きゅうり、コーン、長ねぎ、グリーンピース、わかめ	ケチャップ、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 クリームチーズサンド(ブルーベリー)	エネルギー 462 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.1 g 食 塩 1.5 g
27 (金)	五目冷やしうどん(卵・ささみ) 根菜と豚肉の煮物 すまし汁(なす・えのき) バナナ	うどん、米、さといも、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、白すりごま	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、ツナ缶	バナナ、人参、れんこん、なす、きゅうり、えのきたけ、ごぼう、コーン、いんげん、絹さや、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ツナマヨおにぎり	エネルギー 456 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 14.3 g 食 塩 1.7 g
28 (土)	焼き鳥丼 じゃが芋の煮物 みそ汁(おふ・さやえんどう) オレンジ	米、じゃがいも、小麦粉、麩、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、みそ	たまねぎ、オレンジ、コーン、人参、いんげん、絹さや、グリーンピース、刻みのり	だし汁、しょうゆ、みりん、中華だしの素	牛乳 牛乳 コーンチヂミ	エネルギー 442 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 9.6 g 食 塩 1.6 g
30 (月)	チキンカレーライス グリーンサラダ コンソメスープ(コーン・たまねぎ) もも缶	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、こしあん、卵	たまねぎ、キャベツ、白桃缶、人参、長ねぎ、きゅうり、コーン、レーズン、グリーンピース	カレールー、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 あんこサンド	エネルギー 456 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 12.8 g 食 塩 1.4 g
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
平均	栄養価						エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.6 g 食 塩 1.5 g

※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ウ・ハヤシブレイクはアレルゲンフリーの物を使用。
 ※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