



# 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<br>(月) | 御飯<br>さわらの塩麹焼き(いんげん)<br>五目きんぴら<br>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<br>牛乳<br>米粉ブラウニー            | エネルギー 481 kcal<br>たんぱく質 20.1 g<br>脂質 17.4 g<br>食塩 1.4 g |
| 03<br>(火) | 御飯<br>鶏肉の生姜焼<br>ポテトサラダ<br>豆腐みそ汁(わかめ・ねぎ)                      | オレンジ<br>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<br>牛乳<br>米粉みそパン             | エネルギー 463 kcal<br>たんぱく質 20.2 g<br>脂質 13.9 g<br>食塩 1.5 g |
| 04<br>(水) | 御飯<br>ハッシュドポーク<br>海藻サラダ<br>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<br>牛乳<br>ドーナツ(卵不使用・豆乳)      | エネルギー 445 kcal<br>たんぱく質 18.0 g<br>脂質 16.1 g<br>食塩 1.6 g |
| 05<br>(木) | ドッグパン<br>バーベキューチキン<br>キャベツのツナレズンサラダ<br>コーンスープ(豆乳)            | ヨーグルト(ブルーベリー)<br>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<br>牛乳<br>手作りふりかけおにぎり(ひじき)   | エネルギー 440 kcal<br>たんぱく質 20.6 g<br>脂質 14.8 g<br>食塩 1.6 g |
| 06<br>(金) | 御飯<br>青椒肉絲<br>春雨の酢の物<br>中華スープ(じゃがいも・たまねぎ)                    | なし<br>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<br>牛乳<br>ミートマカロニ            | エネルギー 458 kcal<br>たんぱく質 19.9 g<br>脂質 14.9 g<br>食塩 1.3 g |
| 07<br>(土) | 御飯<br>炒り鶏<br>ブロッコリーのごまあえ<br>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<br>牛乳<br>米粉蒸しパン(ジャム)        | エネルギー 462 kcal<br>たんぱく質 16.9 g<br>脂質 13.7 g<br>食塩 1.5 g |
| 09<br>(月) | チキンカレーライス<br>グリーンサラダ<br>コンソメスープ(コーン・たまねぎ)<br>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<br>牛乳<br>あんこサンド             | エネルギー 456 kcal<br>たんぱく質 18.1 g<br>脂質 12.8 g<br>食塩 1.4 g |
| 10<br>(火) | 五目冷やしうどん(卵・さきま)<br>根菜と豚肉の煮物<br>すまし汁(なす・えのき)<br>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<br>牛乳<br>ツナマヨおにぎり           | エネルギー 456 kcal<br>たんぱく質 21.2 g<br>脂質 14.3 g<br>食塩 1.7 g |
| 11<br>(水) | 麦ごはん<br>赤魚の煮つけ<br>厚揚げ煮<br>みそ汁(だいこん・ねぎ)                       | バナナ<br>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<br>牛乳<br>レモンクッキー            | エネルギー 465 kcal<br>たんぱく質 19.1 g<br>脂質 17.8 g<br>食塩 1.5 g |
| 12<br>(木) | 麦ごはん<br>親子オムレツ<br>Caサラダ<br>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、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<br>牛乳<br>クリームチーズサンド(ブルーベリー) | エネルギー 462 kcal<br>たんぱく質 21.6 g<br>脂質 17.1 g<br>食塩 1.5 g |
| 13<br>(金) | ゆかり御飯(ごま)<br>がんもどき(えだまめ)<br>ブロッコリーと人参のおおか、和え<br>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<br>牛乳<br>豆乳ゼリーいちごソースかけ      | エネルギー 449 kcal<br>たんぱく質 17.5 g<br>脂質 15.6 g<br>食塩 1.1 g |
| 14<br>(土) | 焼き鳥丼<br>じゃが芋の煮物<br>みそ汁(おふ・さやえんどう)<br>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<br>牛乳<br>コーンチヂミ             | エネルギー 442 kcal<br>たんぱく質 19.7 g<br>脂質 9.6 g<br>食塩 1.6 g  |
| 17<br>(月) | <b>十五夜(お月見)</b><br>御飯<br>鶏肉の生姜焼<br>ポテトサラダ                    | 豆腐のみそ汁(わかめ・ねぎ)<br>オレンジ<br>米、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<br>牛乳<br>さつまいも団子            | エネルギー 440 kcal<br>たんぱく質 20.1 g<br>脂質 11.7 g<br>食塩 1.3 g |
| 18<br>(水) | 御飯<br>ハッシュドポーク<br>海藻サラダ<br>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<br>牛乳<br>米粉ブラウニー            | エネルギー 474 kcal<br>たんぱく質 18.9 g<br>脂質 17.8 g<br>食塩 1.6 g |
| 19<br>(木) | <b>お彼岸</b><br>ドッグパン<br>バーベキューチキン<br>キャベツのツナレズンサラダ            | コーンスープ(豆乳)<br>ヨーグルト(ブルーベリー)<br>ホットドッグパン、米、ブルーベリージャム、油、砂糖  | 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<br>牛乳<br>おはぎ(つぶあん)          | エネルギー 448 kcal<br>たんぱく質 20.3 g<br>脂質 14.0 g<br>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<br>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<br>(金) | 御飯<br>青椒肉絲<br>春雨の酢の物<br>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<br>牛乳<br>ミートマカロニ  | エネルギー 449 kcal<br>たんぱく質 19.9 g<br>脂質 14.9 g<br>食塩 1.3 g |
| 21<br>(土) | 御飯<br>炒り鶏<br>ブロッコリーのごまあえ<br>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<br>牛乳<br>米粉蒸しパン(ジャム)  | エネルギー 462 kcal<br>たんぱく質 16.9 g<br>脂質 13.7 g<br>食塩 1.5 g |
| 24<br>(火) | 御飯<br>さわらの塩麹焼き(いんげん)<br>五目きんぴら<br>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<br>牛乳<br>ドーナツ(卵不使用・豆乳)  | エネルギー 452 kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>脂質 15.6 g<br>食塩 1.5 g |
| 25<br>(水) | <b>お楽しみ給食</b><br>御飯 トマトスープ<br>マカロニグラタン (インゲン・ねぎ)<br>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<br>牛乳<br>梨ゼリー  | エネルギー 447 kcal<br>たんぱく質 15.3 g<br>脂質 16.9 g<br>食塩 1.1 g |
| 26<br>(木) | 麦ごはん<br>親子オムレツ<br>Caサラダ<br>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<br>牛乳<br>クリームチーズサンド(ブルーベリー)   | エネルギー 462 kcal<br>たんぱく質 21.6 g<br>脂質 17.1 g<br>食塩 1.5 g |
| 27<br>(金) | 五目冷やしうどん(卵・ささみ)<br>根菜と豚肉の煮物<br>すまし汁(なす・えのき)<br>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<br>牛乳<br>ツナマヨおにぎり   | エネルギー 456 kcal<br>たんぱく質 21.2 g<br>脂質 14.3 g<br>食塩 1.7 g |
| 28<br>(土) | 焼き鳥丼<br>じゃが芋の煮物<br>みそ汁(おふ・さやえんどう)<br>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<br>牛乳<br>コーンチヂミ   | エネルギー 442 kcal<br>たんぱく質 19.7 g<br>脂質 9.6 g<br>食塩 1.6 g  |
| 30<br>(月) | チキンカレーライス<br>グリーンサラダ<br>コンソメスープ(コーン・たまねぎ)<br>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<br>牛乳<br>あんこサンド   | エネルギー 456 kcal<br>たんぱく質 18.1 g<br>脂質 12.8 g<br>食塩 1.4 g |
| ( )       |   |                                  |                              |   |                              |  | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                   |
| ( )       |   |                                  |                              |   |                              |  | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                   |
| ( )       |   |                                  |                              |   |                              |  | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                   |
| ( )       |   |                                  |                              |   |                              |  | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                   |
| ( )       |   |                                  |                              |   |                              |  | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                   |
| ( )       |   |                                  |                              |   |                              |  | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                   |
| ( )       |   |                                  |                              |   |                              |  | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                   |
| 平均        | 栄養価   |                                  |                              |   |                              |  | エネルギー 455 kcal<br>たんぱく質 19.3 g<br>脂質 14.6 g<br>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