



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 (-)火 (-)木	(離)軟飯 煮りんご 鶏肉のマーマレード焼き 根菜サラダ(ごまマヨ) コンソメスープ(玉葱・大根葉)	軟めし、ホットケーキミックス、マーマレードジャム、ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖、白すりごま	牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、ハム	りんご、人参、たまねぎ、いんげん、だいこんの葉、れんこん	しょうゆ、酒、コンソメ、塩、パセリ粉、おろしにんにく	牛乳 牛乳 アメリカンドッグ	エネルギー 360 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 14.6 g 食塩 1.2 g
02 (-)水 (-)木	豆腐の日 (離)軟飯 豆腐のチャンプルー 小松菜の卵とじ (チンゲンサイ・ごま)	軟めし、小麦粉、砂糖、はるさめ、油、ごま油、片栗粉、白いりごま	牛乳、豆腐、卵、豚肉、ちくわ、脱脂粉乳	こまつな、たまねぎ、人参、チンゲンサイ、ピーマン、コーン、レーズン	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、ベーキングパウダー、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 甘食	エネルギー 367 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.0 g 食塩 1.0 g
03 (-)木	食パン ミートボールトマトシチュー ブロッコリーサラダ バナナ	軟めし、食パン、じゃがいも、片栗粉、米粉、油、砂糖、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、ホールトマト、バナナ、ブロッコリー、人参、きゅうり、コーン	コンソメ、酢、しょうゆ、酒、塩	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 361 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 11.7 g 食塩 1.1 g
04 (-)金	(離)軟飯 たらきのこがけ 切り干し大根のサラダ みそ汁(かぼちゃ・なす)	軟めし、さつまいも、油、砂糖、片栗粉、白いりごま	牛乳、たら、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、なす、えのきたけ、人参、きゅうり、切干大根、コーン、しいたけ、絹さや	だし汁、しょうゆ、酢、酒、塩	牛乳 牛乳 大学芋(ごま)	エネルギー 359 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 10.5 g 食塩 1.0 g
05 (-)土	豚肉の甘みそ丼 人参しりしり風 すまし汁(いんげん)	軟めし、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、ツナ缶、無調整豆乳、白みそ	たまねぎ、チンゲンサイ、人参、いんげん、コーン	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 蒸しパン(卵なし、豆乳)	エネルギー 362 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 14.7 g 食塩 0.8 g
07 (-)月	(離)軟飯 黄桃缶 さけのフライ(卵不使用) ほうれん草ともやしサラダ みそ汁(じゃが芋・絹さや)	軟めし、じゃがいも、食パン、油、砂糖、パン粉、バター、小麦粉	牛乳、さけ、みそ	ほうれん草、黄桃缶ダイスカット、もやし、人参、絹さや	だし汁、ソース、ケチャップ、酢、塩	牛乳 牛乳 ラスク	エネルギー 344 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 11.8 g 食塩 1.0 g
08 (-)火	(離)軟飯 鶏肉のガーリック焼き(添え:グラッセ) コールスローサラダ コーンクリームスープ	軟めし、ホットケーキミックス、バター、いちごジャム、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳	キャベツ、クリームコーン、コーン、人参、たまねぎ、きゅうり	酢、コンソメ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 スコーン	エネルギー 344 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 11.2 g 食塩 0.8 g
09 (-)水	野菜ラーメン 温野菜(かぼちゃ・さつまいも) 青菜の納豆和え みかん缶	中華麺(卵無し)、軟めし、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、白いりごま	牛乳、豚肉、納豆	かぼちゃ、もやし、ほうれん草、みかん缶、キャベツ、人参、切干大根、あおのり	しょうゆ、中華だしの素、みりん、だし汁、塩	牛乳 牛乳 ハリハリおにぎり(青のり・ごま)	エネルギー 365 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 11.4 g 食塩 1.1 g
10 (-)木	(離)軟飯 オレンジ つくねバーグ アスパラの胡麻和え みそ汁(かぶ・わかめ)	軟めし、ホットドッグパン、油、片栗粉、砂糖、白すりごま、白いりごま	牛乳、鶏ももひき肉、豆腐、みそ、きな粉	オレンジ、たまねぎ、かぶ、もやし、アスパラガス、人参、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 揚げパン	エネルギー 363 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 12.7 g 食塩 1.3 g
11 (-)金	(離)軟飯 玉子と豚肉の炒めもの おかか和え みそ汁(だいこん・あげ)	軟めし、さつまいも、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚肉、卵、油揚げ、しらす干し、みそ、かつお節	大根、キャベツ、まいたけ、しめじ、長ねぎ、きゅうり、人参、いんげん、粉かんでん	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 牛乳 さつまいもようかん	エネルギー 366 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 12.5 g 食塩 1.0 g
12 (-)土	(離)軟飯 酢鶏 キャベツのごま酢あえ みそ汁(わかめ・切干大根)	軟めし、ビーフン、小麦粉、砂糖、油、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	人参、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、切干大根、しいたけ、干しいたけ、わかめ	だし汁、酢、しょうゆ、ケチャップ、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 ビーフン	エネルギー 340 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 10.0 g 食塩 1.2 g
15 (-)火	十三夜 (離)軟飯 中華スープ 肉じゃが(豚肉) キャベツのサラダ 柿	軟めし、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉	かぼちゃ、柿、人参、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、長ねぎ、レーズン、絹さや	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 かぼちゃ団子	エネルギー 374 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 10.6 g 食塩 1.0 g
16 (-)水	(離)軟飯 豆腐のチャンプルー 小松菜の卵とじ はるさめスープ(チンゲンサイ・ごま)	軟めし、小麦粉、砂糖、はるさめ、油、ごま油、片栗粉、白いりごま	牛乳、豆腐、卵、豚肉、ちくわ、脱脂粉乳	こまつな、たまねぎ、人参、チンゲンサイ、ピーマン、コーン、レーズン	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、ベーキングパウダー、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 甘食	エネルギー 367 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.0 g 食塩 1.0 g
17 (-)木	食パン ミートボールトマトシチュー ブロッコリーサラダ バナナ	軟めし、食パン、じゃがいも、片栗粉、米粉、油、砂糖、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、ホールトマト、バナナ、ブロッコリー、人参、きゅうり、コーン	コンソメ、酢、しょうゆ、酒、塩	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 361 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 11.7 g 食塩 1.1 g
18 (-)金	(離)軟飯 煮りんご 鶏肉のマーマレード焼き 根菜サラダ(ごまマヨ) コンソメスープ(玉葱・大根葉)	軟めし、ホットケーキミックス、マーマレードジャム、ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖、白すりごま	牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、ハム	りんご、人参、たまねぎ、いんげん、だいこんの葉、れんこん	しょうゆ、酒、コンソメ、塩、パセリ粉、おろしにんにく	牛乳 牛乳 アメリカンドッグ	エネルギー 360 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 14.6 g 食塩 1.2 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・ウインナー・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・さつまいも揚げ・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 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	kcal
19	親子ふれあいデー					牛乳	エネルギー	420 kcal
(豚肉の甘みそ丼	軟めし、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、無調整豆乳、チーズ、ツナ缶、白みそ	たまねぎ、チンゲンサイ、人参、いんげん、コーン	だし汁、みりん、しょうゆ、ベーキングパウダー、酒	牛乳	たんぱく質	16.5 g
土	人参しりしり風					牛乳	脂質	16.4 g
)	すまし汁(いんげん)					チーズ蒸しパン	食塩	0.8 g
21	(離)軟飯	軟めし、ホットケーキミックス、バター	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳	キャベツ、クリームコーン、コーン、人参、たまねぎ、きゅうり	酢、コンソメ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳	エネルギー	344 kcal
(鶏肉のガーリック焼き(添え:グラッセ)					牛乳	たんぱく質	13.2 g
月	コールスローサラダ					牛乳	脂質	11.2 g
)	コーンクリームスープ					スコーン	食塩	0.8 g
22	(離)軟飯	軟めし、さつまいも、油、砂糖、片栗粉、白いりごま	牛乳、たら、赤みそ、白みそ	かぼちゃ、たまねぎ、なす、えのきたけ、人参、きゅうり、切干大根、コーン、しいたけ、絹さや	だし汁、しょうゆ、酢、酒、塩	牛乳	エネルギー	359 kcal
(たらのきのこがけ					牛乳	たんぱく質	12.6 g
火	切り干し大根のサラダ					牛乳	脂質	10.5 g
)	みそ汁(かぼちゃ・なす)					大学芋(ごま)	食塩	1.0 g
23	(離)軟飯	軟めし、さつまいも、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚肉、卵、油揚げ、しらす干し、赤みそ、白みそ、かつお節	大根、キャベツ、まいたけ、しめじ、長ねぎ、きゅうり、人参、いんげん、粉かんでん	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳	エネルギー	366 kcal
(玉子と豚肉の炒めもの					牛乳	たんぱく質	14.9 g
水	おかか和え					牛乳	脂質	12.5 g
)	みそ汁(だいこん・あげ)					さつまいもようかん	食塩	1.0 g
24	(離)軟飯 オレンジ	軟めし、ホットドッグパン、油、片栗粉、砂糖、白すりごま、白いりごま	牛乳、鶏ももひき肉、豆腐、赤みそ、白みそ、きな粉	オレンジ、たまねぎ、かぶ、もやし、アスパラガス、人参、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳	エネルギー	363 kcal
(つくねバーグ					牛乳	たんぱく質	14.7 g
木	アスパラの胡麻和え					牛乳	脂質	12.7 g
)	みそ汁(かぶ・わかめ)					揚げパン	食塩	1.3 g
25	おたのしみ給食					牛乳	エネルギー	359 kcal
(くりごはん	軟めし、ホットケーキミックス、くり、油、砂糖、焼きふ、黒いりごま、バター、白いりごま	牛乳、豚もも肉、豆腐	柿、人参、ブロッコリー、かぼちゃ、ほうれんそう	だし汁、しょうゆ、塩、酒	牛乳	たんぱく質	14.7 g
金	豚肉の南部焼き					牛乳	脂質	11.5 g
)	人参の甘煮(ブロッコリー) 柿					かぼちゃドーナツ	食塩	1.0 g
26	(離)軟飯	軟めし、ビーフン、小麦粉、砂糖、油、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、豚肉、赤みそ、白みそ	人参、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、切干大根、しいたけ、干しいたけ、わかめ	だし汁、酢、しょうゆ、ケチャップ、酒、みりん、塩	牛乳	エネルギー	340 kcal
(酢鶏					牛乳	たんぱく質	14.7 g
土	キャベツのごま酢あえ					牛乳	脂質	10.0 g
)	みそ汁(わかめ・切干大根)					ビーフン	食塩	1.2 g
28	(離)軟飯 黄桃缶	軟めし、じゃがいも、食パン、油、砂糖、パン粉、バター、小麦粉	牛乳、さけ、赤みそ、白みそ	ほうれんそう、黄桃缶、ダイスカット、もやし、人参、絹さや	だし汁、ソース、ケチャップ、酢、塩	牛乳	エネルギー	344 kcal
(さけのフライ(卵不使用)					牛乳	たんぱく質	14.3 g
月	ほうれん草ともやしのサラダ					牛乳	脂質	11.8 g
)	みそ汁(じゃが芋・絹さや)					ラスク	食塩	1.0 g
29	(離)軟飯90g 柿	軟めし、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉	かぼちゃ、柿、人参、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、長ねぎ、レーズン、絹さや	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、中華だし、の素、塩	牛乳	エネルギー	374 kcal
(肉じゃが(豚肉)					牛乳	たんぱく質	12.0 g
火	キャベツのサラダ					牛乳	脂質	10.6 g
)	中華スープ(チンゲン菜・ねぎ)					かぼちゃ団子	食塩	1.0 g
30	野菜ラーメン	中華麺(卵無し)、軟めし、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、白いりごま	牛乳、豚肉、納豆	かぼちゃ、もやし、ほうれんそう、みかん缶、キャベツ、人参、切干大根、あおのり	しょうゆ、中華だしの素、みりん、だし汁、塩	牛乳	エネルギー	365 kcal
(温野菜(かぼちゃ・さつまいも)					牛乳	たんぱく質	14.6 g
水	青菜の納豆和え					牛乳	脂質	11.4 g
)	みかん缶					ハリハリおにぎり(青のり・ごま)	食塩	1.1 g
31	ハロウィン					牛乳	エネルギー	383 kcal
((離)軟飯	軟めし、小麦粉、砂糖、片栗粉、バター、油、白いりごま	牛乳、無調整豆乳、豚ひき肉、脱脂粉乳	たまねぎ、柿、かぼちゃペースト、キャベツ、人参、かぼちゃ、アスパラガス、レモン果汁	ケチャップ、しょうゆ、酒、コンソメ、塩、おろししょうが、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳	たんぱく質	14.5 g
木	ハロウィン・ハンバーグ(豆乳)					牛乳	脂質	13.3 g
)	アスパラサラダ(レモンドレッシング) 柿					かぼちゃのクッキー(卵不使用)	食塩	0.5 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

※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・さつまいも揚げ・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