



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 （ 金 ）	（離）軟飯 麻婆豆腐 にんじんのごまあえ みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	軟めし、さつまいも、小麦粉、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、ごま油、油、白すりごま	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、豚もも、みそ、しらす干し、かつお節	長ねぎ、人参、もやし、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にら、グリーンピース、あおのり	だし汁、ソース、みりん、しょうゆ、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 お好み焼き	エネルギー 343 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 11.7 g 食塩 1.0 g
02 （ 土 ）	（離）軟飯 肉じゃが 大根サラダ みそ汁(いんげん・わかめ)	軟めし、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ハム、赤みそ、白みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、いんげん、コーン、絹さや、わかめ	だし汁、ベーキングパウダー、しょうゆ、みりん、酢、塩	牛乳 牛乳 プアマンケーキ	エネルギー 372 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 13.2 g 食塩 1.3 g
05 （ 火 ）	焼肉スパゲティ かぼちゃのサラダ(ツナ) ジュリエンスープ 煮りんご	さつまいも、スパゲティ、ノンエッグマヨネーズ、油、白すりごま	牛乳、豚肉、チーズ、ツナ缶	りんご、たまねぎ、かぼちゃ、人参、きゅうり、キャベツ、ピーマン、しめじ、コーン、こねぎ	しょうゆ、酒、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 蒸し芋 プロセスチーズ	エネルギー 365 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 14.4 g 食塩 1.0 g
06 （ 水 ）	（離）軟飯 さけの香りみそ焼き(ごま) 切干し大根のサラダ すまし汁(えのき・しめじ)	軟めし、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、油、白すりごま、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、ピザ用チーズ、ベーコン、白みそ、ウインナーソーセージ	こまつな、えのきたけ、しめじ、人参、コーン、たまねぎ、切干大根、絹さや、ピーマン	だし汁、ケチャップ、みりん、ベーキングパウダー、塩、しょうゆ	牛乳 牛乳 手作りピザ	エネルギー 341 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 12.1 g 食塩 1.5 g
07 （ 木 ）	ロールパン 豚肉のミルクスープ かぼちゃのサラダ(ハム) オレンジ	軟めし、ロールパン、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、油、ごま油	牛乳、豚肉、鶏ももひき肉、ハム	たまねぎ、オレンジ、人参、かぼちゃ、きゅうり、コーン、ピーマン、レーズン、しいたけ	しょうゆ、コンソメ、みりん	牛乳 牛乳 おやつ・チャーハン	エネルギー 322 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 11.9 g 食塩 0.9 g
08 （ 金 ）	（離）軟飯 ほうれん草ときのこのオムレツ 白菜のごま酢あえ(にんじん) みそ汁(鶏肉・もやし)	軟めし、サラダせんべい、白すりごま、砂糖、油	牛乳、無調整豆乳、卵、ベーコン、鶏ささみ(ひき肉)、きなこと、赤みそ、白みそ	バナナ、はくさい、もやし、人参、しめじ、ほうれん草、きゅうり、にら、粉かんでん	だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 和プリン(卵・乳不使用) せんべい	エネルギー 333 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 12.8 g 食塩 1.0 g
09 （ 土 ）	三色どんぶり(人参・ほうれん草) 里芋の煮物(高野豆腐) みそ汁(かぶ・わかめ)	軟めし、さといも、米粉、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ、ごま油	牛乳、鶏ももひき肉、無調整豆乳、ツナ缶、凍り豆腐、赤みそ、白みそ	かぶ、ほうれん草、人参、いんげん、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 米粉のマフィン(ツナマヨ)	エネルギー 379 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 15.2 g 食塩 1.2 g
11 （ 月 ）	麺の日 豆乳坦々風うどん かぶと人参のサラダ(ちくわ) みかん	うどん、軟めし、白すりごま、ごま油、油、砂糖	牛乳、鶏ももひき肉、納豆、無調整豆乳、ちくわ、しらす干し	みかん、かぶ、ほうれん草、人参、長ねぎ、しいたけ	だし汁、しょうゆ、酢、塩、中華だしの素、おろししょうが	牛乳 牛乳 納豆チャーハン	エネルギー 340 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 11.8 g 食塩 1.3 g
12 （ 火 ）	（離）軟飯90g 豚肉のケチャップ炒め 白菜とハムのサラダ さつま芋のスープ	軟めし、食パン、さつまいも、砂糖、バター、油	牛乳、ヨーグルト、無調整豆乳、豚ひき肉、ハム	はくさい、人参、コーン、パプリカ、パプリカ、長ねぎ、ピーマン	ケチャップ、みりん、コンソメ、酢、おろししょうが、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 シュガートースト	エネルギー 352 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 12.3 g 食塩 1.1 g
13 （ 水 ）	お弁当給食 もみじ御飯(ごま) 筑前煮 きゅうりの酢の物	軟めし、さといも、米粉、砂糖、油、白すりごま	牛乳、鶏むね肉、さつま揚げ、無調整豆乳、おからパウダー、油揚げ、赤みそ、白みそ	人参、きゅうり、バナナ、れんこん、だいごん葉、いんげん、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、ベーキングパウダー、みりん、塩	牛乳 牛乳 バナナドーナツ (米粉・おからパウダー)	エネルギー 335 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 10.0 g 食塩 1.4 g
14 （ 木 ）	（離）軟飯 肉豆腐 お浸し(白菜・人参) すまし汁(お麩・わかめ)	軟めし、小麦粉、バター、砂糖、麩	牛乳、豆腐、豚肉、脱脂粉乳	人参、はくさい、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、えのきたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ショートブレッド	エネルギー 414 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.3 g 食塩 1.0 g
15 （ 金 ）	七五三 さけと卵のちらし寿司 五目煮 ヨーグルト(リンゴソース)	軟めし、さつまいも、砂糖、油、片栗粉、焼きふ、小麦粉、バター、白すりごま、黒いりごま	牛乳、ヨーグルト、さけ、大豆、卵、チーズ	大根、人参、きゅうり、いんげん、絹さや、刻みのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、塩	牛乳 牛乳 さつまいものもちもちボール	エネルギー 417 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 15.9 g 食塩 1.0 g
16 （ 土 ）	（離）軟飯 肉じゃが 大根サラダ みそ汁(いんげん・わかめ)	軟めし、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ハム、赤みそ、白みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、いんげん、コーン、絹さや、わかめ	だし汁、ベーキングパウダー、しょうゆ、みりん、酢、塩	牛乳 牛乳 プアマンケーキ	エネルギー 372 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 13.2 g 食塩 1.3 g
18 （ 月 ）	焼肉スパゲティ かぼちゃのサラダ(ツナ) ジュリエンスープ 煮りんご	さつまいも、スパゲティ、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、ごま油、白すりごま	牛乳、豚肉、チーズ、ツナ缶	りんご、たまねぎ、かぼちゃ、人参、きゅうり、キャベツ、ピーマン、しめじ、コーン、こねぎ	しょうゆ、酒、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 蒸し芋 プロセスチーズ	エネルギー 365 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 14.4 g 食塩 1.0 g
19 （ 火 ）	（離）軟飯 ほうれん草ときのこのオムレツ 白菜のごま酢あえ(にんじん) みそ汁(鶏肉・もやし)	軟めし、サラダせんべい、白すりごま、砂糖、油	牛乳、無調整豆乳、卵、ベーコン、鶏ささみ(ひき肉)、きなこと、赤みそ、白みそ	バナナ、はくさい、もやし、人参、しめじ、ほうれん草、きゅうり、にら、粉かんでん	だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 和プリン(卵・乳不使用) せんべい	エネルギー 333 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 12.8 g 食塩 1.0 g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。 ※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、牛由来のものを使用(豚成分は含みません)



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 (水)	(離)軟飯 さけの香りみそ焼き(ごま) 切干し大根のサラダ すまし汁(えのき・しめじ)	軟めし、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、油、白いりごま、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、ピザ用チーズ、ベーコン、白みそ、ウインナーソーセージ	こまつな、えのきたけ、しめじ、人参、コーン、たまねぎ、切干大根、絹さや、ピーマン	だし汁、ケチャップ、みりん、ベーキングパウダー、塩、しょうゆ	牛乳 ピザの日 牛乳 手作りピザ	エネルギー 341 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 12.1 g 食塩 1.5 g
21 (木)	豆乳坦々風うどん かぶと人参のサラダ(ちくわ) みかん	うどん、軟めし、白すりごま、ごま油、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、納豆、無調整豆乳、ちくわ、しらす干し	みかん、かぶ、ほうれん草、人参、長ねぎ、しいたけ	だし汁、しょうゆ、酢、塩、中華だしの素、おろししょうが	牛乳 牛乳 納豆チャーハン	エネルギー 350 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 13.1 g 食塩 1.2 g
22 (金)	(離)軟飯 麻婆豆腐 にんじんのごまあえ みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	軟めし、さつまいも、小麦粉、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、ごま油、油、白すりごま	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、豚もも、みそ、しらす干し、かつお節	長ねぎ、人参、もやし、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にら、グリーンピース、あおのり	だし汁、ソース、みりん、しょうゆ、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 お好み焼き	エネルギー 343 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 11.7 g 食塩 1.0 g
25 (月)	お楽しみ給食 きのこピラフ 鶏のから揚げ(ブロッコリー) コロコロサラダ	軟めし、じゃがいも、さつまいも、砂糖、小麦粉、油、片栗粉	牛乳、鶏もも、ベーコン	みかん、ブロッコリー、だいごんの葉、えのきたけ、しめじ、人参、きゅうり、たまねぎ	ベーキングパウダー、しょうゆ、コンソメ、みりん、酢、塩、おろししょうが、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 さつまいもモンブラン	エネルギー 386 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 12.2 g 食塩 1.3 g
26 (火)	(離)軟飯90g 豚肉のケチャップ炒め 白菜とハムのサラダ さつまいものスープ	軟めし、食パン、さつまいも、砂糖、バター、油	牛乳、ヨーグルト、無調整豆乳、豚ひき肉、ハム	はくさい、人参、コーン、パプリカ、パプリカ、長ねぎ、ピーマン	ケチャップ、みりん、コンソメ、酢、おろししょうが、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 シュガートースト	エネルギー 352 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 12.3 g 食塩 1.1 g
27 (水)	もみじ御飯(ごま) 筑前煮 きゅうりの酢の物 みそ汁(大根葉・あげ)	軟めし、さといも、米粉、砂糖、油、白いりごま	牛乳、鶏むね肉、さつまいも、無調整豆乳、おからパウダー、油揚げ、みそ	人参、きゅうり、バナナ、れんこん、だいごん葉、いんげん、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、ベーキングパウダー、みりん、塩	牛乳 牛乳 バナナドーナツ (米粉・おからパウダー)	エネルギー 335 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 10.0 g 食塩 1.4 g
28 (木)	(離)軟飯 肉豆腐 お浸し(白菜・人参) すまし汁(お麩・わかめ)	軟めし、小麦粉、バター、砂糖、麩	牛乳、豆腐、豚肉、脱脂粉乳	人参、はくさい、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、えのきたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ショートブレッド	エネルギー 414 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.3 g 食塩 1.0 g
29 (金)	ロールパン 豚肉のミルクスープ かぼちゃのサラダ(ハム) オレンジ	軟めし、ロールパン、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、油、ごま油	牛乳、豚肉、鶏ももひき肉、ハム	たまねぎ、オレンジ、人参、かぼちゃ、きゅうり、コーン、ピーマン、レーズン、しいたけ	しょうゆ、コンソメ、みりん	牛乳 牛乳 おやつ・チャーハン	エネルギー 322 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 11.9 g 食塩 0.9 g
30 (土)	三色どんぶり(人参・ほうれん草) 里芋の煮物(高野豆腐) みそ汁(かぶ・わかめ)	軟めし、さといも、米粉、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ、ごま油	牛乳、鶏ももひき肉、無調整豆乳、ツナ缶、凍り豆腐、みそ	かぶ、ほうれん草、人参、いんげん、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 米粉のマフィン(ツナマヨ)	エネルギー 379 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 15.2 g 食塩 1.2 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

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。 ※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

※ゼラチンは、牛由来のものを使用(豚成分は含みません)