

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			
02 (月)	(離) 軟飯(菜めし) 黄桃缶 具沢山オムレツ かぶのサラダ わかめスープ(じゃが芋・ねぎ)	軟めし、ホットケーキ粉、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏卵、ウインナー、鶏ももひき肉、かつお節	きゅうり、かぶ、黄桃缶、ほうれんそう、たまねぎ、長ねぎ、人参、わかめ	ケチャップ、菜めしの素、しょうゆ、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ミニアメリカンドッグ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	376 kcal 14.1 g 16.3 g 1.2 g
03 (火)	(離) 軟飯 みかん缶 ぶりの竜田揚げ(香味ダレ) 青菜の納豆和え みそ汁(かぼちゃ・あげ)	軟めし、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、ぶり、納豆、油揚げ、みそ、ビスコ	みかん缶、こまつな、かぼちゃ、しめじ、人参、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、酢、酒、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ビスコ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	391 kcal 14.2 g 16.2 g 1.0 g
04 (水)	焼きビーフン ブロッコリーのごまあえ みそ汁(切干大根・あげ) 甘夏缶	ビーフン、さつまいも、小麦粉、油、砂糖、白すりごま、ごま油	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ツナ水煮、油揚げ、みそ	たまねぎ、人参、ブロッコリー、甘夏みかん缶、コーン、いんげん、切干大根、しいたけ	だし汁、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 さつまいも蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	352 kcal 14.6 g 14.8 g 1.3 g
05 (木)	炊き出し用白米 酢鶏 ピーマンのおかか炒め みそ汁(ごぼう・高野豆腐)	アルファ化米(うるち米)、砂糖、小麦粉、油、ごま油	牛乳、無調整豆乳、鶏もも肉、しらす、高野豆腐、みそ、かつお節	かぼちゃ、ピーマン、たまねぎ、もやし、人参、ごぼう、しいたけ、寒天	だし汁、酢、しょうゆ、ケチャップ、本みりん、酒	牛乳 牛乳 かぼちゃ豆乳プリン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	341 kcal 16.5 g 9.6 g 1.2 g
06 (金)	食パン ポークビーンズ キャベツのサラダ コンソメスープ(玉葱・大根菜)	軟めし、食パン、じゃがいも、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、大豆水煮、かつお節	たまねぎ、キャベツ、トマト缶、だいこん葉、人参、レーズン	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 焼きおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	352 kcal 14.4 g 12.4 g 1.2 g
07 (土)	鶏そぼろ丼 春雨の酢の物 みそ汁(里芋・いんげん)	軟めし、小麦粉、さといも、砂糖、はるさめ、ノンエッグマヨネーズ、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、無調整豆乳、ハム、みそ	人参、たまねぎ、きゅうり、いんげん、わかめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、酒、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	352 kcal 13.2 g 10.5 g 1.2 g
09 (月)	なかよし給食 (離) 軟飯 みそ汁(麴・えのき) 鶏肉のみぞれ煮 いんげんとちくわのマヨあえ	軟めし、米粉、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ、麴	牛乳、ささみフレーク、鶏もも肉、無調整豆乳、みそ	大根おろし、いんげん、キャベツ、えのきたけ、コーン、絹さや、長ねぎ、あおのり	だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、ベーキングパウダー、おろししょうが	牛乳 牛乳 コーンマフィン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	352 kcal 13.2 g 12.5 g 0.9 g
10 (火)	(離) 軟飯 鶏つくね かぼちゃの甘煮 みそ汁(里芋・生揚げ)	軟めし、さといも、砂糖、麴、バター、片栗粉、油	牛乳、鶏ももひき肉、豆腐、生揚げ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、本みりん、塩	牛乳 牛乳 お麴のキャラメルラスク	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	361 kcal 14.5 g 12.6 g 1.0 g
11 (水)	炊き出し用白米 洋梨缶 さばのみそ煮 もやしの和え物 塩豚汁	アルファ化米(うるち米)、小麦粉、塩麹、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、さば、豚肉、みそ、粉チーズ	もやし、大根、洋梨缶、人参、ほうれんそう、野菜ミックスジュース、長ねぎ、ごぼう	だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、酢、おろししょうが	牛乳 牛乳 野菜ブリッツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	374 kcal 15.0 g 14.5 g 0.9 g
12 (木)	カレーうどん ジャーマンポテト コロコロサラダ オレンジ	うどん、軟めし、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、白いりごま	牛乳、豚肉、油揚げ、ベーコン、煮干し、かつお節	たまねぎ、オレンジ、きゅうり、人参、コーン、いんげん、万能ねぎ	だし汁、アレルゲンフリーカレールー、しょうゆ、本みりん、酢、酒、コンソメ、パセリ粉、塩	牛乳 牛乳 ふりかけおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	386 kcal 15.9 g 16.1 g 1.3 g
13 (金)	(離) 軟飯 肉豆腐 キャベツのごま酢あえ みそ汁(大根・大根菜)	軟めし、さつまいも、砂糖、油、白すりごま、黒いりごま	牛乳、豆腐、鶏肉、みそ	キャベツ、たまねぎ、大根、人参、だいこん葉	だし汁、しょうゆ、酢、酒、本みりん、塩	牛乳 牛乳 大学芋	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	378 kcal 14.1 g 14.9 g 0.8 g
14 (土)	(離) 軟飯 豚肉と野菜の甘辛炒め ハリハリ海苔サラダ 中華スープ(わかめ・春雨)	軟めし、マカロニ、砂糖、はるさめ、ごま油、油、白いりごま	牛乳、豚肉、鶏ささみフレーク、きな粉	たまねぎ、人参、いんげん、切干大根、パプリカ、わかめ、のり	しょうゆ、酢、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 きなこマカロニ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	357 kcal 15.3 g 12.6 g 0.6 mg
16 (月)	(離) 軟飯(菜めし) 黄桃缶 具沢山オムレツ かぶのサラダ わかめスープ(じゃが芋・ねぎ)	軟めし、ホットケーキ粉、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏卵、ウインナー、鶏ももひき肉、かつお節	きゅうり、かぶ、黄桃缶、ほうれんそう、たまねぎ、長ねぎ、人参、わかめ	ケチャップ、菜めしの素、しょうゆ、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ミニアメリカンドッグ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	376 kcal 14.1 g 16.3 g 1.2 g
17 (火)	炊き出し用白米 みかん缶 ぶりの竜田揚げ(香味ダレ) 青菜の納豆和え みそ汁(かぼちゃ・あげ)	アルファ化米(うるち米)、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、ぶり、納豆、油揚げ、みそ	りんご果汁50%飲料、みかん缶、ぶどう果汁70%飲料、こまつな、かぼちゃ、しめじ、人参、長ねぎ、寒天	だし汁、しょうゆ、酢、酒、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 あじさいゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	347 kcal 13.3 g 13.4 g 0.9 g
18 (水)	カレーうどん ジャーマンポテト コロコロサラダ オレンジ	うどん、軟めし、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、白いりごま	牛乳、豚肉、油揚げ、ベーコン、煮干し、かつお節	たまねぎ、オレンジ、きゅうり、人参、コーン、いんげん、万能ねぎ	だし汁、アレルゲンフリーカレールー、しょうゆ、本みりん、酢、酒、コンソメ、パセリ粉、塩	牛乳 牛乳 ふりかけおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	386 kcal 15.9 g 16.1 g 1.3 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・カレールー・クリームシチュールー・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。

※ゼラチンは牛由来の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

※なかよし給食はアレルギーや宗教も統一し皆で同じものを食べられるイベントです。

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		
19	(離)軟飯 (酢鶏 木ピーマンのおかか炒め)みそ汁(ごぼう・高野豆腐)	軟めし、砂糖、小麦粉、油、ごま油	牛乳、無調整豆乳、鶏もも肉、しらす、高野豆腐、みそ、かつお節	かぼちゃ、ピーマン、たまねぎ、もやし、人参、ごぼう、しいたけ、寒天	だし汁、酢、しょうゆ、ケチャップ、本みりん、酒	牛乳 牛乳 ビスコ	エネルギー 365 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 11.9 g 食塩 1.3 g
20	食パン (ソーダパン 金キャベツのサラダ)コンソメスープ(玉葱・大根菜)	軟めし、食パン、じゃがいも、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、大豆水煮、かつお節	たまねぎ、キャベツ、トマト缶、だいこん葉、人参、レーズン	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 焼きおにぎり	エネルギー 352 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 12.4 g 食塩 1.2 g
21	鶏そぼろ丼 (春雨の酢の物 土みそ汁(里芋・いんげん))	軟めし、小麦粉、さといも、砂糖、はるさめ、ノンエッグマヨネーズ、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、無調整豆乳、ハム、みそ	人参、たまねぎ、きゅうり、いんげん、わかめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、酒、ペーキングパウダー	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 352 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 10.5 g 食塩 1.2 g
23	なかよし給食 (離)軟飯 みそ汁(麩・えのき) 月鶏肉のみぞれ煮)いんげんとちくわのマヨあえ	軟めし、米粉、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ、麩	牛乳、ささみフレーク、鶏もも肉、無調整豆乳、みそ	大根おろし、いんげん、キャベツ、えのきたけ、コーン、絹さや、長ねぎ、あおのり	だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、ペーキングパウダー、おろししょうが	牛乳 牛乳 コーンマフィン	エネルギー 352 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 12.5 g 食塩 0.9 g
24	(離)軟飯 (鶏つくね 火かぼちゃの甘煮)みそ汁(里芋・生揚げ)	軟めし、さといも、砂糖、麩、バター、片栗粉、油	牛乳、鶏ももひき肉、豆腐、生揚げ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、本みりん、塩	牛乳 牛乳 お麩のキャラメルラスク	エネルギー 361 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.6 g 食塩 1.0 g
25	おたのしみ給食 (ちらし寿司 すまし汁(花麩・いんげん) 水鶏肉の照り焼き)小松菜とじゃこの和え物	軟めし、ホットケーキ、いちごジャム、砂糖、花麩、油	牛乳、鶏もも肉、ホイップクリーム、無調整豆乳、しらす、かつお節	こまつな、メロン、バナナ1本、干し椎茸、もやし、コーン、いんげん、ごぼう、人参、絹さや、のり	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、酒、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 手作りパフェ	エネルギー 355 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 9.9 g 食塩 1.3 g
26	焼きビーフン (ブロッコリーのごまあえ 木みそ汁(切干大根・あげ))甘夏缶	ビーフン、さつまいも、小麦粉、油、砂糖、白すりごま、ごま油、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、ささみフレーク、鶏肉、無調整豆乳、油揚げ、みそ	たまねぎ、人参、ブロッコリー、甘夏みかん缶、コーン、いんげん、切干大根、しいたけ	だし汁、しょうゆ、酒、ペーキングパウダー、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 さつまいも蒸しパン	エネルギー 351 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 15.0 g 食塩 1.3 g
27	炊き出し用白米 洋梨缶 (さばのみそ煮 金もやしの和え物)塩豚汁	アルファ化米(うるち米)、小麦粉、塩麹、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、さば、豚肉、みそ、粉チーズ	もやし、大根、洋梨缶、人参、ほうれんそう、野菜ミックスジュース、長ねぎ、ごぼう	だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、酢、おろししょうが	牛乳 牛乳 野菜ブリッツ	エネルギー 374 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 14.5 g 食塩 0.9 g
28	(離)軟飯 (豚肉と野菜の甘辛炒め 土ハリハリ海苔サラダ)中華スープ(わかめ・春雨)	軟めし、マカロニ、砂糖、はるさめ、ごま油、油、白いりごま	牛乳、豚肉、鶏ささみフレーク、きな粉	たまねぎ、人参、いんげん、切干大根、パプリカ、わかめ、のり	しょうゆ、酢、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 きなこマカロニ	エネルギー 357 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 12.6 g 食塩 0.6 mg
30	(離)軟飯 (甘辛レバー 月キャベツとトマトのサラダ)豆乳みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	軟めし、さつまいも、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、白いりごま、黒いりごま	牛乳、豚レバー、無調整豆乳、みそ	キャベツ、トマト、たまねぎ、コーン	だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、酢、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 大学芋	エネルギー 368 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 10.7 g 食塩 1.0 g
平均栄養価							エネルギー 457 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.4 g 食塩 1.4 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・ウィンナー・ベーコン・カレールー・クリームシチュールー・ハヤシフレークはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつまいも・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ゼラチンは牛由来の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

※なかよし給食はアレルギーや宗教も統一し皆で同じものを食べられるイベントです。