

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)	炊き出し用白米 豆腐ハンバーグ トマトとハムのサラダ みそ汁(小松菜・えのき)	みかん缶 アルファ化米(うるち米)、小麦粉、砂糖、片栗粉、バター、マーマレードジャム	牛乳、豆腐、豚ひき肉、鶏ささみ(ひき肉)、ハム、みそ	トマト、みかん缶、こまつな、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ	だし汁、しょうゆ、酢、ベーキングパウダー、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 オレンジスコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	362 kcal 15.3 g 11.6 g 1 g
02 (水)	うどんの日 肉みそうどん 厚揚げと小松菜のナムル みそ汁(玉葱・豆苗)	うどん、軟めし、片栗粉、砂糖、油、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、みそ、しらす干し	たまねぎ、こまつな、黄桃缶、ダイスカット、人参、ピーマン、豆苗、干しいたけ	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 菜飯おにぎり(しらす)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	309 kcal 13.1 g 10 g 1.4 g
03 (木)	軟めし(わかめ) 厚焼きたまご キャベツと海苔のサラダ すまし汁(大根・大根葉)	軟めし、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、白いりごま、油	牛乳、卵、無調整豆乳、鶏ささみ(ひき肉)、かつお節	キャベツ、大根、たまねぎ、人参、きゅうり、だいこん葉、グリーンピース、干しいたけ、刻みのり	だし汁、だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー、炊き込みわかめ、塩	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	310 kcal 12.1 g 10.2 g 1.0 g
04 (金)	軟めし あじの香り焼き 切干大根の煮物 みそ汁(さつまいも・高野豆腐)	軟めし、ロールパン、さつまいも、油、砂糖	牛乳、あじ、ツナ缶(水煮)、凍り豆腐、みそ	人参、長ねぎ、切干大根、いんげん	だし汁、しょうゆ、みりん、おろしにんにく	牛乳 牛乳 揚げパン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	316 kcal 13.2 g 9.5 g 1.2 g
05 (土)	軟めし 鶏じゃが ほうれん草のごま和え みそ汁(高野豆腐・いんげん)	軟めし、さといも、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、白すりごま	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、みそ	人参、ほうれんそう、たまねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳 牛乳 さといももち	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	318 kcal 12.0 g 9.2 g 1.3 g
07 (月)	七夕 七夕ごはん かぼちゃの枝豆あんかけ すまし汁(そうめん・大根葉)	軟めし、米粉、小麦粉、そうめん、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、きな粉	かぼちゃ、ほうれんそう、人参、えだまめ、だいこん葉	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩、ベーキングパウダー、中華だしの素	牛乳 牛乳 さくべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	326 kcal 11.0 g 9.6 g 1.3 g
08 (火)	食パン クリームシチュー キャベツのツナサラダ コンソメスープ(小松菜・葱)	軟めし、食パン、じゃがいも、油、砂糖、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶(水煮)	キャベツ、たまねぎ、こまつな、人参、長ねぎ、グリーンピース、切干大根	シチューの素、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 ハリハリおにぎり(ごま)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	319 kcal 15.3 g 8.7 g 1.4 g
09 (水)	炊き出し用白米 さばのカレー焼き 青のり粉ふき芋(添え物) 白菜とコーンの和え物	みそ汁(豆腐・わかめ) アルファ化米(うるち米)、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、さば、豆腐、みそ、ビスコ	はくさい、人参、コーン、わかめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 ビスコ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	305 kcal 11.3 g 7.9 g 0.8 g
10 (木)	納豆の日 軟めし 鶏肉の生姜焼き オクラの納豆和え	軟めし、さつまいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、納豆、みそ、かつお節	すいか、オクラ、コーン、人参、みずな、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、中華だしの素、おろししょうが	牛乳 牛乳 コーンチヂミ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	312 kcal 13.0 g 6.5 g 1.2 g
11 (金)	なかよし給食 スパゲティミートソース 小松菜とツナのソテー 野菜スープ(じゃがいも・もやし)	軟めし、スパゲティ、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、鶏ひき肉、しらす干し、ツナ缶(水煮)、かつお節	たまねぎ、こまつな、もやし、ホールトマト、みかん缶、いんげん、人参、えのきたけ、しいたけ、しめじ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 じゃこおかかおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	349 kcal 15.8 g 10.2 g 0.6 g
12 (土)	豚丼 里芋と厚揚げの煮物 みそ汁(わかめ・麩)	軟めし、さといも、小麦粉、砂糖、油、麩	牛乳、豚肉、生揚げ、無調整豆乳、みそ	たまねぎ、長ねぎ、レーズン、グリーンピース、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、おろしにんにく	牛乳 牛乳 蒸しパン(卵なし、豆乳)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	338 kcal 12.9 g 11.2 g 1.1 g
14 (月)	軟めし あじの香り焼き 切干大根の煮物 みそ汁(さつまいも・高野豆腐)	軟めし、ロールパン、さつまいも、油、砂糖	牛乳、あじ、ツナ缶(水煮)、凍り豆腐、みそ	人参、長ねぎ、切干大根、いんげん	だし汁、しょうゆ、みりん、おろしにんにく	牛乳 牛乳 揚げパン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	316 kcal 13.2 g 9.5 g 1.2 g
15 (火)	炊き出し用白米 鶏のから揚げ 豆腐とわかめのサラダ コンソメスープ(小松菜・人参)	アルファ化米(うるち米)、いちごジャム、油、片栗粉、砂糖、はるさめ、ごま油、白いりごま	牛乳、無調整豆乳、鶏もも、豆腐	白桃缶、こまつな、きゅうり、人参、豆苗、長ねぎ、粉かんとん、わかめ、刻みのり	しょうゆ、みりん、中華だしの素、コンソメ、酢、塩、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 豆乳ももゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	309 kcal 11.9 g 8.9 g 0.7 mg
16 (水)	肉みそうどん 厚揚げと小松菜のナムル みそ汁(玉葱・豆苗) 黄桃缶	うどん、軟めし、片栗粉、砂糖、油、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、みそ、しらす干し	たまねぎ、こまつな、黄桃缶、ダイスカット、人参、ピーマン、豆苗、干しいたけ	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 菜飯おにぎり(しらす)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	309 kcal 13.1 g 10 g 1.4 g
17 (木)	軟めし(わかめ) 厚焼きたまご キャベツと海苔のサラダ すまし汁(大根・大根葉)	軟めし、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、白いりごま、油	牛乳、卵、無調整豆乳、鶏ささみ(ひき肉)、かつお節	キャベツ、大根、たまねぎ、人参、きゅうり、だいこん葉、グリーンピース、干しいたけ、刻みのり	だし汁、だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー、炊き込みわかめ、塩	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	310 kcal 12.1 g 10.2 g 1.0 g

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

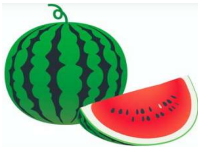
※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールー・クリームシチュールー・ハヤシフレークはアレルギーフリーの物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ゼラチンは牛由来の物を使用。

※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。



※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。



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			
18	なかよし給食	軟めし、スパゲティ、 じゃがいも、砂糖、 油	牛乳、ヨーグルト、 鶏ひき肉、しらす 干し、ツナ缶(水 煮)、かつお節	たまねぎ、こまつな、もや し、ホールトマト、みかん 缶、いんげん、人参、えのき たけ、しいたけ、しめじ、刻 みのり	だし汁、しょうゆ、 塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 じゃこおかかのにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	349 kcal 15.8 g 10.2 g 0.6 g
19	軟めし (鶏じゃが ほうれん草のごま和え みそ汁(高野豆腐・いんげん)	軟めし、さといも、 じゃがいも、片栗 粉、砂糖、油、白す りごま	牛乳、鶏もも肉、凍 り豆腐、みそ	人参、ほうれんそう、たまね ぎ、いんげん、もやし	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳 牛乳 さといももち	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	318 kcal 12.0 g 9.2 g 1.3 g
22	食パン (クリームシチュー キャベツのツナサラダ 中華スープ(小松菜・葱)	軟めし、食パン、じゃ がいも、油、砂糖、 白いりごま	牛乳、鶏もも肉、ツ ナ缶(水煮)	キャベツ、たまねぎ、こまつ な、人参、長ねぎ、グリーン ピース、切干大根	シチューの素、酢、 中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ハリハリおにぎり(ごま)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	319 kcal 15.3 g 8.7 g 1.4 g
23	軟めし (さばのカレー焼き 青のり粉ふき芋(添え物) 白菜とコーンの和え物	みそ汁(豆腐・わかめ) アルファ化米(うるち 米)、じゃがいも、砂 糖、油	牛乳、さば、豆腐、 みそ、ビスコ	はくさい、人参、コーン、わ かめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、み りん、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 ビスコ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	305 kcal 11.3 g 7.9 g 0.8 g
24	炊き出し用白米 (豆腐ハンバーグ トマトとハムのサラダ みそ汁(小松菜・えのき)	みかん缶 アルファ化米(うるち 米)、小麦粉、砂糖、 片栗粉、バター、 マーマレードジャム	牛乳、豆腐、豚ひ き肉、鶏ささみ(ひ き肉)、ハム、みそ	トマト、みかん缶、こまつな、 きゅうり、たまねぎ、えのきた け	だし汁、しょうゆ、 酢、ベーキングパウ ダー、塩、おろしに んにく	牛乳 牛乳 オレンジスコーン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	362 kcal 15.3 g 11.6 g 1 g
25	★ おたのしみ給食	軟めし、ホットケー キックス、いちごジャ ム、油、小麦粉、パ ン粉、砂糖、白いり ごま	牛乳、豚レバー、 無調整豆乳、豆腐、 ホイップクリー ム、しらす干し、か つお節	こまつな、なす、もやし、長 ねぎ	だし汁、ソース、しょ うゆ、酒、中華だしの 素、おろししょうが、 おろしにんにく、塩	牛乳 牛乳 お楽しみケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	329 kcal 13.5 g 9.5 g 0.9 g
26	豚丼 (里芋と厚揚げの煮物 みそ汁(わかめ・麩)	軟めし、さといも、小 麦粉、砂糖、油、麩	牛乳、豚肉、生揚 げ、無調整豆乳、 みそ	たまねぎ、長ねぎ、レーズ ン、グリーンピース、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、おろしに んにく	牛乳 牛乳 蒸しパン(卵なし、豆乳)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	338 kcal 12.9 g 11.2 g 1.1 g
28	軟めし (鶏のから揚げ 豆腐とわかめのサラダ 中華スープ(小松菜・人参)	軟めし、いちごジャ ム、油、片栗粉、砂 糖、はるさめ、ごま 油、白いりごま	牛乳、無調整豆 乳、鶏もも、豆腐	白桃缶、こまつな、きゅうり、 人参、豆苗、長ねぎ、粉か んてん、わかめ、刻みのり	しょうゆ、みりん、中 華だしの素、酢、 塩、おろししょうが、 おろしにんにく	牛乳 牛乳 豆乳ももゼリー	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	346 kcal 13.9 g 11.1 g 0.8 mg
29	三食ごはん (かぼちゃの枝豆あんかけ すまし汁(そうめん・大根菜)	軟めし、米粉、小麦 粉、そうめん、砂糖、 油、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏ももひき 肉、きな粉	かぼちゃ、ほうれんそう、人 参、えだまめ、だいこん葉	だし汁、しょうゆ、 酒、みりん、塩、 ベーキングパウ ダー、中華だしの素	牛乳 牛乳 さくぺい	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	326 kcal 11.0 g 9.6 g 1.3 g
30	軟めし (鶏肉の生姜焼き オクラの納豆和え 豆乳みそ汁(さつまいも・水菜)	すいか 軟めし、さつまいも、 小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、無 調整豆乳、納豆、 みそ、かつお節	すいか、オクラ、コーン、人 参、みずな、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、み りん、酒、中華だし の素、おろししょうが	牛乳 牛乳 コーンチヂミ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	312 kcal 13.0 g 6.5 g 1.2 g
31	ハヤシライス (キャベツのサラダ コンソメスープ(人参・えのき) バナナ	軟めし、じゃがいも、 麩、バター、油、砂 糖	牛乳、豚肉	たまねぎ、キャベツ、パナ ナ、人参、マッシュルーム、 だいこん葉、えのきたけ、 レーズン、あおのり	ハヤシルー、酢、塩、 コンソメ	牛乳 牛乳 麩のスナック	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	429 kcal 14.2 g 20.8 g 1.2 g
							エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	kcal g g mg
							エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	kcal g g g
							エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	kcal g g g
							エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	kcal g g g

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

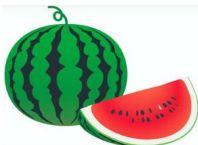
※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※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・ハヤシフレークはアレルゲンフリーの物を使用。

※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。



※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

