



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	
01 － 月 －	(離)軟飯90g ブルコギ チンゲンサイとコーンの和え物 豆腐スープ(わかめ)	黄桃缶	米、食パン、砂糖、 ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、 油揚げ、ビザ用チー ズ	チンゲンサイ、たま ねぎ、黄桃缶ダイス カット、人参、コー ン、長ねぎ、ピーマ ン、わかめ	ケチャップ、しょう ゆ、中華だしの素、 塩	牛乳 牛乳 ビザトースト	エネルギー 327 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 13.1 g 食 塩 0.8 g
02 － 火 －	(離)軟飯90g ほうれん草としめじのオムレツ ポテトサラダ 野菜スープ(たまねぎ)		さつまいも、米、じゃ がいも、ノンエッグマ ヨネーズ、片栗粉、 小麦粉、バター、 油、砂糖、黒いりごま	牛乳、卵、ベーコ ン、チーズ	きゅうり、たまねぎ、 人参、しめじ、ほうれ ん草、いんげん	ケチャップ、しょう ゆ、コンソメ、塩、パ セリ粉	牛乳 牛乳 さつまいものもちもちボール	エネルギー 357 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 13.6 g 食 塩 0.9 g
03 － 水 －	(離)軟飯90g さばの塩焼き 青菜の納豆和え みそ汁(あげ)		米、小麦粉、砂糖、 油	牛乳、さば、無調整 豆乳、納豆、油揚 げ、赤みそ、白みそ	こまつな、人参、た まねぎ	だし汁、しょうゆ、 酒、ベーキングパウ ダー、塩	牛乳 牛乳 マフィン	エネルギー 325 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 13.2 g 食 塩 0.8 g
04 － 木 －	(離)軟飯90g 鶏つくね きゅうりとハムのサラダ みそ汁(だいこん・高野豆腐)		米、ホットケーキミッ クス、ノンエッグマヨ ネーズ、砂糖、ごま 油、白すりごま、片 栗粉	牛乳、鶏もひき 肉、無調整豆乳、ハ ム、凍り豆腐、ベー コン、白みそ、ビザ 用チーズ、赤みそ	大根、たまねぎ、人 参、きゅうり、コー ン	だし汁、酢、しょう ゆ、みりん、おろし しょうが、塩	牛乳 牛乳 チーズケーキサレ	エネルギー 340 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 13.7 g 食 塩 1.3 g
05 － 金 －	スパゲティミートソース 小松菜とベーコンのソテー 野菜スープ(じゃがいも・もやし) みかん		スパゲティ、米、じゃ がいも、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、 ベーコン、しらす干 し、かつお節	こまつな、みかん、 たまねぎ、ホールト マト、もやし、コー ン、いんげん、人 参、えのきたけ、しめ じ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、 コンソメ、塩、おろし にんにく	牛乳 牛乳 じゃこおかかになぎり	エネルギー 341 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 11.1 g 食 塩 0.7 g
06 － 土 －	(離)軟飯90g 大根と豚肉の炒め煮 粉ふき芋 みそ汁(大根葉・えのき)		米、さといも、米粉、 砂糖、油	牛乳、豚肉、無調整 豆乳、赤みそ、白み そ	大根、バナナ、えの きたけ、だいこん 葉、長ねぎ、レーズ ン	だし汁、しょうゆ、 酒、おろししょうが、 塩	牛乳 牛乳 バナナパンケーキ(米粉)	エネルギー 333 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 11.2 g 食 塩 0.9 g
08 － 月 －	(離)軟飯90g 鶏肉のしょうが焼き 人参しりしり風 豆乳みそ汁(かぼちゃ・水菜)		米、マカロニ、ノン エッグマヨネーズ、 油、ごま油、砂糖	牛乳、無調整豆乳、 鶏もも肉、ツナ缶、 赤みそ、白みそ	たまねぎ、かぼ ちゃ、人参、みず な、あおのり	だし汁、しょうゆ、 ソース、酒、みりん、 おろししょうが	牛乳 牛乳 お好みマカロニ	エネルギー 344 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 13.8 g 食 塩 1.0 g
09 － 火 －	焼きうどん 粉ふき芋(青のり) コンソメスープ 煮りんご		うどん、じゃがいも、 米、油	牛乳、豚もも、豚ひ き肉、かつお節	りんご、たまねぎ、 キャベツ、ミックスベ ジタブル、人参、 ピーマン、あおのり	しょうゆ、みりん、コ ンソメ、塩、酒	牛乳 牛乳 チャーハン	エネルギー 342 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 11.5 g 食 塩 1.2 g
10 － 水 －	食パン さけのチーズ焼き キャベツのツナサラダ 野菜スープ		食パン、米、さつま いも、油、パン粉、砂 糖	牛乳、さけ、豚ひき 肉、ツナ缶、粉チー ズ	キャベツ、たまねぎ、 人参	酒、酢、しょうゆ、 塩、コンソメ、おろし にんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 そばろ御飯	エネルギー 344 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 12.8 g 食 塩 1.1 g
11 － 木 －	なかよし給食 御飯 ヤンニョムチキン 切干大根のサラダ(しらす干し)	みそ汁(ふ・ほうれん草)	米、小麦粉、油、砂 糖、麩、ごま油、白 いりごま	牛乳、鶏肉、鶏ひき 肉、しらす干し、赤 みそ、白みそ	キャベツ、長ねぎ、 きゅうり、ほうれんそ う、人参、切干大根	だし汁、しょうゆ、ケ チャップ、みりん、 酢、中華だしの素、 おろしにんにく	牛乳 牛乳 チヂミ	エネルギー 336 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 12.2 g 食 塩 1.1 g
12 － 金 －	ビビンバ丼 ちくわの磯辺焼き 中華スープ(わかめ・ねぎ) 洋梨缶		米、じゃがいも、片 栗粉、小麦粉、米 粉、油、砂糖、ごま 油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、ち くわ、粉チーズ、無 調整豆乳、白みそ	ほうれんそう、洋梨 缶詰め、人参、もや し、長ねぎ、わかめ、 あおのり	しょうゆ、みりん、中 華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ボンデケージョ	エネルギー 347 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 13.2 g 食 塩 1.3 g
13 － 土 －	(離)軟飯90g 肉じゃがカレー風味 大根サラダ みそ汁(いんげん・里芋)		じゃがいも、米、小 麦粉、さといも、油、 砂糖	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	だし汁、しょうゆ、み りん、酢、ベーキン グパウダー、塩、カ レー粉	牛乳 牛乳 コーン蒸しパン	エネルギー 350 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 13.2 g 食 塩 1.1 g
15 － 月 －	おたのしみ給食 (離)軟飯90g さばのカレー揚げ キャベツと海苔のサラダ	すまし汁(かぶ・わかめ) ヨーグルト	米、小麦粉、砂糖、 ノンエッグマヨネー ズ、片栗粉、白いり ごま、油	牛乳、ヨーグルト、さ ば、無調整豆乳、ホ イップクリーム、かつ お節	キャベツ、かぶ、い ちご、人参、きゅう り、だいこん葉、わか め、刻みのり	だし汁、しょうゆ、 ベーキングパウ ダー、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 おたのしみケーキ	エネルギー 389 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 17.4 g 食 塩 0.9 g
16 － 火 －	(離)軟飯90g ほうれん草としめじのオムレツ ポテトサラダ 野菜スープ(たまねぎ)		さつまいも、米、じゃ がいも、ノンエッグマ ヨネーズ、片栗粉、 小麦粉、バター、 油、砂糖、黒いりごま	牛乳、卵、ベーコ ン、チーズ	きゅうり、たまねぎ、 人参、しめじ、ほうれ ん草、いんげん	ケチャップ、しょう ゆ、コンソメ、塩、パ セリ粉	牛乳 牛乳 さつまいものもちもちボール	エネルギー 321 kcal たんぱく質 9.7 g 脂 質 11.3 g 食 塩 0.9 g
17 － 水 －	(離)軟飯90g ブルコギ チンゲンサイとコーンの和え物 豆腐スープ(わかめ)	黄桃缶	米、食パン、砂糖、 ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、 油揚げ、ビザ用チー ズ	チンゲンサイ、たま ねぎ、黄桃缶ダイス カット、人参、コー ン、長ねぎ、ピーマ ン、わかめ	ケチャップ、しょう ゆ、中華だしの素、 塩	牛乳 牛乳 ビザトースト	エネルギー 290 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 10.8 g 食 塩 0.8 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ウ・ハヤシブレイクはアレルギーフリーの物を使用。
※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。

／ 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 (木)	(離)軟飯90g 鶏つくね きゅうりとハムのサラダ みそ汁(だいこん・高野豆腐)	米、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油、白すりごま、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、無調整豆乳、ハム、凍り豆腐、白みそ、ビザ用チーズ、赤みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、コーン	だし汁、酢、しょうゆ、みりん、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 チーズケーキサレ	エネルギー 298 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 10.8 g 食 塩 1.3 g
19 (金)	スパゲティミートソース 小松菜とベーコンのソテー 野菜スープ(じゃがいも・もやし) みかん	スパゲティ、米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、しらす干し、かつお節	こまつな、みかん、たまねぎ、ホールトマト、もやし、コーン、いんげん、人参、えのきたけ、しめじ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 じゃこおかかにぎり	エネルギー 304 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 8.8 g 食 塩 0.7 g
20 (土)	(離)軟飯90g 大根と豚肉の炒め煮 粉ふき芋 みそ汁(大根菜・えのき)	米、さといも、米粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	大根、バナナ、えのきたけ、だいこん、葉、長ねぎ、レーズン	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 バナナパンケーキ(米粉)	エネルギー 297 kcal たんぱく質 11.0 g 脂 質 9.0 g 食 塩 0.9 g
22 (月)	冬至 (離)軟飯90g すまし汁(里芋・大根菜) 鶏肉のゆずみそ焼き 切干大根の煮物	米、小麦粉、さといも、バター、ゆず、砂糖 	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、白みそ	人参、かぼちゃ、だいこん、葉、長ねぎ、いんげん、切干大根	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳  かぼちゃのスノーボール風	エネルギー 337 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 12.4 g 食 塩 0.8 g
23 (火)	焼きうどん 粉ふき芋(青のり) コンソメスープ 煮りんご	うどん、じゃがいも、米、油	牛乳、豚もも、豚ひき肉、かつお節	りんご、たまねぎ、キャベツ、ミックスベジタブル、人参、ピーマン、あおのり	しょうゆ、みりん、コンソメ、塩、酒	牛乳 牛乳 チャーハン	エネルギー 306 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 9.2 g 食 塩 1.2 g
24 (水)	世界の料理 フィンランド (離)ロールパン ロヒケイト リハ・マカローニラーディッコ プティパンヌ	じゃがいも、ロールパン、小麦粉、マカロニ、いちごジャム、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、パン粉 	牛乳、鶏ももひき肉、無調整豆乳、さけ、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、人参、コーン	ホワイトソース、コンソメ、ベーキングパウダー、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 パンヌカック 	エネルギー 351 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 14.2 g 食 塩 1.3 g
25 (木)	クリスマス なかよし給食 (離)クリスマスカレー トマトスープ ローストチキン ブロッコリーのソテー	米、砂糖、油、いちごジャム 	牛乳、鶏もも肉、ホイップクリーム、鶏ひき肉	たまねぎ、ブロッコリー、絹さや、トマト、コーン、人参、パプリカ、粉かんでん	しょうゆ、中華だしの素、みりん、塩、カレールウ	牛乳 牛乳 雪のミルク寒天 	エネルギー 313 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 13.1 g 食 塩 1.1 g
26 (金)	ビビンバ丼 ちくわの磯辺焼き 中華スープ(わかめ・ねぎ) 洋梨缶	米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、米粉、油、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、粉チーズ、無調整豆乳、白みそ	ほうれんそう、洋梨缶詰、人参、もやし、長ねぎ、わかめ、あおのり	しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ボンデケージョ	エネルギー 310 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 10.9 g 食 塩 1.3 g
27 (土)	(離)軟飯90g 肉じゃがカレー風味 大根サラダ みそ汁(いんげん・里芋)	米、じゃがいも、小麦粉、さといも、油、砂糖	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	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、ベーキングパウダー、カレー粉、塩	牛乳 牛乳 コーン蒸しパン	エネルギー 313 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 11.0 g 食 塩 1.1 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。
※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。