



# 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		
02 月	チキンカレーライス(軟飯) 〜 キャベツのおかか和え コンソメスープ(コーン・たまねぎ) 〜 ヨーグルト(みかん缶)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、バター、油	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、かつお節	たまねぎ、人参、キャベツ、みかん缶、コーン、きゅうり、グリーンピース	カレールー、しょうゆ、コンソメ、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 キャロットクッキー	エネルギー 379 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 13.7 g 食塩 1.0 g
03 火	<b>ひなまつり</b> 〜 ちらし寿司(軟飯) なばなのゴマ和え 〜 はくさい汁(鶏ひき肉) フルーツカクテル	米、ホットケーキミックス、砂糖、いちごジャム、油、白すりごま	牛乳、さけ、鶏ひき肉、卵、ちくわ	はくさい、もやし、なばな、白桃缶、みかん缶、もも缶の液汁、みかん缶の液汁、いちご、だいこん葉、ほうれん草、人参、いんげん、レモン果汁、干しいたけ	だし汁、酢、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 3色もちもち蒸しパン	エネルギー 348 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 12.1 g 食塩 0.8 g
04 水	軟飯 〜 鮭のムニエル 金時豆 〜 五目汁(鶏・さといも)	米、小麦粉、さといも、油、バター	牛乳、さけ、金時煮豆、鶏もも肉、豚もも、油揚げ	大根、コーン、人参、たまねぎ、長ねぎ、ごぼう	だし汁、中華だしの素、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 コーンチヂミ	エネルギー 331 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 8.8 g 食塩 0.8 g
05 木	軟飯 〜 卵と豚肉の炒めもの かぼちゃのサラダ(ツナ) 〜 みそ汁(だいこん・あげ)	食パン、米、ブルーベリージャム、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚もも、卵、ツナ缶、油揚げ、赤みそ、白みそ	かぼちゃ、しめじ、大根、きゅうり、長ねぎ、コーン	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 牛乳 ブルーベリージャムサンド	エネルギー 365 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 13.6 g 食塩 1.2 g
06 金	鶏南蛮うどん 〜 生揚げの煮物 青菜の納豆和え 〜 グレープフルーツ	うどん、米、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、生揚げ、鶏もも肉、ツナ缶、納豆、かつお節	グレープフルーツ、たまねぎ、こまつな、人参、コーン、長ねぎ、もやし、しいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ツナマヨおにぎり	エネルギー 366 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.7 g 食塩 1.2 g
07 土	軟飯 〜 八宝菜 中華スープ(かぼちゃ・ネギ) 〜 バナナ	米、砂糖、ごま油、片栗粉、白いりごま	牛乳、豚もも、赤みそ	キャベツ、バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、長ねぎ、人参、しいたけ、きくらげ	しょうゆ、中華だしの素、おろしんにく、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 五平もち	エネルギー 338 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 8.3 g 食塩 0.8 g
09 月	味噌炒め丼(軟飯) 〜 切干大根の煮物 すまし汁(高野豆腐・葉大根) 〜 洋梨缶	米、砂糖、ビスケット、バター、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、豚もも、無調整豆乳、クリーム、凍り豆腐、ちくわ、赤みそ、ゼラチン	キャベツ、洋梨缶詰め、人参、切干大根、いんげん、だいこん葉、長ねぎ、ピーマン、パプリカ、レモン果汁	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、塩、おろしんにく	牛乳 牛乳 ヨーグルトケーキ(レア)	エネルギー 370 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 14.1 g 食塩 1.1 g
10 火	<b>ひかよし給食</b> 〜 軟飯 さばの焼きおろし煮 〜 キャベツと油揚げのお浸し	米、じゃがいも、コーンフレーク、マシュマロ、バター、砂糖	牛乳、さば、油揚げ、赤みそ、白みそ	キャベツ、大根おろし、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳 牛乳 マシュマロおこし	エネルギー 324 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.7 g 食塩 1.2 g
11 水	ロールパン 〜 ミートローフ かぶのサラダ 〜 コーンクリームスープ	ロールパン、小麦粉、パン粉、砂糖、油、片栗粉、白いりごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、チーズ、ハム、卵	かぶ、クリームコーン、たまねぎ、コーン、人参、きゅうり、しめじ、かぶの葉、いんげん	ケチャップ、酢、しょうゆ、ソース、ベーキングパウダー、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 335 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 15.3 g 食塩 1.2 g
12 木	ちゃんぽんラーメン 〜 ツナじゃが きゅうりのさっぱり漬け 〜 黄桃缶	中華麺(卵無し)、じゃがいも、米、ごま油、砂糖、油、白いりごま	牛乳、豚もも、ツナ缶(水煮)、さつま揚げ、さけ	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、黄桃缶ダイスカット、もやし、人参、きくらげ	しょうゆ、酢、塩、中華だしの素、パセリ粉	牛乳 牛乳 さけ・おにぎり	エネルギー 354 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 9.5 g 食塩 1.3 g
13 金	<b>りくえすと給食</b> 〜 軟飯 鶏のから揚げ 〜 青のりポテト	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、鶏もも、豆腐、白みそ、赤みそ	バナナ、長ねぎ、わかめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、おろしんにく、塩	牛乳 牛乳 五平もち	エネルギー 384 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 10.5 g 食塩 0.9 g
14 土	ピラフ(軟飯) 〜 コーン焼き じゃがいもの豆乳煮 〜 コンソメスープ(わかめ・長葱)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、米粉、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、無調整豆乳、鶏ももひき肉、ベーコン	たまねぎ、コーン、人参、長ねぎ、わかめ	コンソメ、ベーキングパウダー、しょうゆ、塩、パセリ粉、おろししょうが、おろしんにく	牛乳 牛乳 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー 373 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 13.4 g 食塩 1.2 g
16 月	チキンカレーライス(軟飯) 〜 キャベツのおかか和え ヨーグルト(みかん缶) 〜 コンソメスープ(コーン・たまねぎ)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、脱脂粉乳、豆乳、かつお節	たまねぎ、キャベツ、人参、みかん缶、コーン、きゅうり、グリーンピース	カレールー、しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 クッキー	エネルギー 395 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 14.4 g 食塩 1.1 g
17 火	鶏南蛮うどん 〜 生揚げの煮物 青菜の納豆和え 〜 グレープフルーツ	うどん、米、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、生揚げ、鶏もも肉、ツナ缶、納豆、かつお節	グレープフルーツ、たまねぎ、こまつな、人参、コーン、長ねぎ、もやし、しいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ツナマヨおにぎり	エネルギー 366 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.7 g 食塩 1.2 g
18 水	軟飯 〜 鮭のムニエル 金時豆 〜 五目汁(鶏・さといも)	米、小麦粉、さといも、油、バター	牛乳、さけ、金時煮豆、鶏もも肉、豚もも、油揚げ	大根、コーン、人参、たまねぎ、長ねぎ、ごぼう	だし汁、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 コーンチヂミ	エネルギー 331 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 8.8 g 食塩 0.8 g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※火腿・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

※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。



# 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		
19	<b>春分の日</b> (混ぜご飯(軟飯)) 木 がんもどきのあんかけ すまし汁(花ふ・なばな) 〜 キャベツのお浸し 甘夏缶	米、片栗粉、砂糖、油、焼きふ	牛乳、豆腐、鶏もも肉、きな粉	キャベツ、甘夏みかん缶、人参、もやし、なばな、えだまめ、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 おはぎ(きなこ)	エネルギー 362 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 11.3 g 食塩 1.0 g
21	軟飯 (八宝菜) 土 中華スープ(かぼちゃ・ネギ) 〜 パナナ	米、小麦粉、砂糖、ごま油、片栗粉、油	牛乳、豚もも、無調整豆乳、チーズ	キャベツ、バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、長ねぎ、人参、しいたけ、きくらげ	しょうゆ、ベーキングパウダー、中華だしの素、おろしにんにく、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 325 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 10.8 g 食塩 0.8 g
23	味噌炒め丼(軟飯) (切干大根の煮物) 月 すまし汁(高野豆腐・葉大根) 〜 洋梨缶	米、砂糖、ビスケット、バター、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、豚もも、無調整豆乳、クリーム、凍り豆腐、ちくわ、赤みそ、ゼラチン	キャベツ、洋梨缶詰め、人参、切干大根、いんげん、だいこん葉、長ねぎ、ピーマン、パプリカ、レモン果汁	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ヨーグルトケーキ(レア)	エネルギー 370 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 14.1 g 食塩 1.1 g
24	<b>なかよし給食</b> (軟飯) 火 さばの焼きおろし煮 〜 キャベツと油揚げのお浸し	米、じゃがいも、コーンフレーク、マシュマロ、バター、砂糖	牛乳、さば、油揚げ、赤みそ、白みそ	キャベツ、大根おろし、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳 牛乳 マシュマロおこし	エネルギー 324 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.7 g 食塩 1.2 g
25	<b>お楽しみ給食</b> (お赤飯(軟飯)) 水 鶏のから揚げ 豆腐すまし汁 〜 トマトとハムのサラダ いちご	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも、豆腐、ハム、脱脂粉乳、豆乳	トマト、きゅうり、いちご、こねぎ	だし汁、三島 赤飯の素、しょうゆ、酢、みりん、塩、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 プレーンクッキー	エネルギー 349 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 11.4 g 食塩 1.2 g
26	ちゃんぽんラーメン (ツナじゃが) 木 きゅうりのさっぱり漬け 〜 黄桃缶	中華麺(卵無し)、じゃがいも、米、ごま油、砂糖、油、白いりごま	牛乳、豚もも、ツナ缶(水煮)、さつま揚げ、さけ	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、黄桃缶アイスカット、もやし、人参、きくらげ	しょうゆ、酢、塩、中華だしの素、パセリ粉	牛乳 牛乳 さけ・おにぎり	エネルギー 354 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 9.5 g 食塩 1.3 g
27	軟飯 (炒り鶏) 金 ブロッコリーともやしのごま和え 〜 みそ汁(さつまいも・ねぎ)	米、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、白すりごま	牛乳、鶏もも肉、さつま揚げ、赤みそ、白みそ	ブロッコリー、もやし、人参、ごぼう、たまねぎ、長ねぎ、コーン、ピーマン、いんげん	だし汁、しょうゆ、酒、ケチャップ、みりん	牛乳 牛乳 ごはんDEピザ(マヨ)	エネルギー 345 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 10.2 g 食塩 1.2 g
28	ピラフ(軟飯) (コーン焼き) 土 じゃがいもの豆乳煮 〜 コンソメスープ(わかめ・長葱)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、米粉、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、無調整豆乳、鶏ももひき肉、ベーコン	たまねぎ、コーン、人参、長ねぎ、わかめ	コンソメ、ベーキングパウダー、しょうゆ、塩、パセリ粉、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ホットケーキ(卵なし)	エネルギー 374 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 13.4 g 食塩 1.2 g
30	<b>世界の料理 オランダ</b> (軟飯) 月 ケベリング風パン粉焼き 〜 フライドポテト(ケチャップ)	米、フライドポテト、小麦粉、油、砂糖、パン粉	牛乳、たら、無調整豆乳、ウインナーソーセージ	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、みかん缶、白桃缶	ケチャップ、酒、ベーキングパウダー、コンソメ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 パンケーキフルーツ添え	エネルギー 384 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 15.7 g 食塩 0.9 g
31	軟飯 (卵と豚肉の炒めもの) 火 かぼちゃのサラダ(ツナ) 〜 みそ汁(だいこん・あげ)	食パン、米、ブルーベリージャム、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚もも、卵、ツナ缶、油揚げ、赤みそ、白みそ	かぼちゃ、しめじ、大根、きゅうり、長ねぎ、コーン	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 牛乳 ブルーベリージャムサンド	エネルギー 365 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 13.6 g 食塩 1.2 g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※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・ハヤシフレー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。

※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。