



献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				朝おやつ 午後おやつ	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	食パン — 豆腐ハンバーグ 水 トマトとハムのサラダ — コンソメスープ(水菜・えのき)	食パン、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、マーマレードジャム	牛乳、鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、豚ひき肉、ハム、チーズ	トマト、みずな、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ	しょうゆ、酢、コンソメ、ベーキングパウダー、塩、パセリ粉、おろしにんにく	牛乳 牛乳 オレンジスコーン	エネルギー 312 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 12.1 g 食塩 1.2 g
02	肉みそうどん — 厚揚げと小松菜のナムル 木 みそ汁(玉葱・豆苗) — 黄桃缶	うどん、米、片栗粉、油、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、赤みそ、しらす干し、白みそ	たまねぎ、黄桃缶ダイスカット、こまつな、だいこん葉、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(軟飯)	エネルギー 309 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 11.6 g 食塩 1.2 g
03	軟飯 — 鶏のから揚げ 金 豆腐とわかめのサラダ — コンソメスープ(ズッキーニ・人参)	米、片栗粉、油、砂糖、はるさめ、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、さつま揚げ、赤みそ、白みそ	みかん缶、黄桃缶ダイスカット、人参、ズッキーニ、こまつな、きゅうり、コーン、わかめ、刻みのり	しょうゆ、みりん、酢、中華だしの素、コンソメ、塩、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ふるふるデザート(もも)	エネルギー 302 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 10.6 g 食塩 1.6 g
04	軟飯 — 鶏じゃが 土 いんげんのごま和え — みそ汁(油揚げ・キャベツ)	米、じゃがいも、砂糖、油、白すりごま	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、さつま揚げ、赤みそ、白みそ	かぼちゃ、人参、いんげん、たまねぎ、キャベツ、グリーンピース、レーズン	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 牛乳 かぼちゃ巾着	エネルギー 308 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 11.6 g 食塩 0.9 g
06	郷土料理の日(栃木県) — 軟飯 月 魚の煮つけ — なすといんげんの油味噌	米、小麦粉、じゃがいも、油、砂糖、白いりごま	牛乳、赤魚、赤みそ、白みそ	なす、人参、いんげん、ごぼう、長ねぎ、たまねぎ、コーン、干しいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 焼きもち(軟飯)	エネルギー 344 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 7.5 g 食塩 0.9 g
07	七夕の日 — 七夕ご飯(軟飯) 火 かぼちゃの枝豆あんかけ — すまし汁(そうめん・万能ねぎ)	米、小麦粉、砂糖、油、そうめん、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、こねぎ、えだまめ	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 322 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 11.6 g 食塩 1.0 g
08	軟飯 — あじのカレー焼き 水 青のり粉ふき芋(添え物) — 白菜とコーンの和え物	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、砂糖	牛乳、あじ、豆腐、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	はくさい、人参、レーズン、コーン、わかめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、塩、カレー粉、みりん	牛乳 牛乳 レーズンケーキ	エネルギー 300 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 10.5 g 食塩 1.0 g
09	軟飯 — 鶏肉の生姜焼き 木 オクラの納豆和え — 豆乳みそ汁(じゃがいも・水菜)	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、無調整豆乳、鶏もも肉、納豆、きな粉、赤みそ、白みそ、かつお節	みずな、人参、きゅうり、オクラ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 きなこクッキー	エネルギー 297 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 10.8 g 食塩 0.8 g
10	スパゲティミートソース — 小松菜とベーコンのソテー 金 野菜スープ(キャベツ・コーン) — みかんヨーグルト	スパゲティ、米、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、しらす干し、ベーコン、かつお節	たまねぎ、こまつな、ホルトマト、キャベツ、みかん缶、えのきたけ、人参、コーン、しいたけ、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 じゃこおかにぎり(軟飯)	エネルギー 311 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 10.5 g 食塩 0.7 g
11	豚丼 — 里芋と厚揚げの煮物 土 すまし汁(わかめ・花麩)	米、さといも、小麦粉、砂糖、油、花麩	牛乳、豚肉、生揚げ、無調整豆乳	たまねぎ、こまつな、人参、コーン、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー、塩、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 蒸しパン	エネルギー 321 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 12.4 g 食塩 0.8 g
13	軟飯 — 鶏のから揚げ 月 豆腐とわかめのサラダ — コンソメスープ(ズッキーニ・人参)	米、片栗粉、油、砂糖、はるさめ、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏もも、無調整豆乳、豆腐	みかん缶、黄桃缶ダイスカット、人参、ズッキーニ、こまつな、きゅうり、コーン、わかめ、刻みのり	しょうゆ、みりん、酢、中華だしの素、コンソメ、塩、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ふるふるデザート(もも)	エネルギー 302 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 10.6 g 食塩 1.6 g
14	ハヤシライス(軟飯) — キャベツのサラダ 火 コンソメスープ(コーン・えのき) — バナナ	米、じゃがいも、油、麩、バター、砂糖	牛乳、豚もも	バナナ、キャベツ、人参、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、えのきたけ、あおのり、グリーンピース	ハヤシルー、コンソメ、塩、酢	牛乳 牛乳 麩のスナック	エネルギー 385 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 20.1 g 食塩 1.0 g
15	食パン — 豆腐ハンバーグ 水 トマトとハムのサラダ — コンソメスープ(水菜・えのき)	食パン、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、マーマレードジャム	牛乳、鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、豚ひき肉、ハム、チーズ	トマト、みずな、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ	しょうゆ、酢、コンソメ、ベーキングパウダー、塩、パセリ粉、おろしにんにく	牛乳 牛乳 オレンジスコーン	エネルギー 312 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 12.1 g 食塩 1.2 g
16	肉みそうどん — 厚揚げと小松菜のナムル 木 みそ汁(玉葱・豆苗) — 黄桃缶	うどん、米、片栗粉、油、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、赤みそ、しらす干し、白みそ	たまねぎ、黄桃缶ダイスカット、こまつな、だいこん葉、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(軟飯)	エネルギー 309 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 11.6 g 食塩 1.2 g
17	軟飯 — 厚焼きたまご 金 キャベツと海苔のサラダ — すまし汁(大根・大根葉)	米、小麦粉、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、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、塩、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 326 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 11.3 g 食塩 0.7 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。

※食パン・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。

※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



献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				朝おやつ 午後おやつ	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	軟飯 (鶏じゃが 土 いんげんのごま和え -) みそ汁(油揚げ・キャベツ)	米、じゃがいも、砂糖、油、白すりごま	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、さつま揚げ、赤みそ、白みそ	かぼちゃ、人参、いんげん、たまねぎ、キャベツ、グリーンピース、レーズン	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 牛乳 かぼちゃ巾着	エネルギー 308 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 11.6 g 食塩 0.9 g
21	三色鶏そぼろ丼(軟飯) (焼きかぼちゃ 火 すまし汁(高野豆腐・かぶ) -)	米、ホットケーキミックス、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏ももひき肉、ヨーグルト、凍り豆腐	かぼちゃ、ほうれんそう、人参、かぶ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 ヨーグルトケーキ	エネルギー 333 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 13.4 g 食塩 0.8 g
22	軟飯 (あじのカレー焼き 水 青のり粉ふき芋(添え物) -) 白菜とコーンの和え物	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、砂糖	牛乳、あじ、豆腐、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	はくさい、人参、レーズン、コーン、わかめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、塩、カレー粉、みりん	牛乳 牛乳 レーズンケーキ	エネルギー 315 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 11.9 g 食塩 0.9 g
23	軟飯 (鶏肉の生姜焼き 木 オクラの納豆和え -) 豆乳みそ汁(じゃがいも・水菜)	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、納豆、きな粉、赤みそ、白みそ、かつお節	みずな、人参、きゅうり、オクラ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 きなこクッキー	エネルギー 297 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 10.8 g 食塩 0.7 g
24	★ お楽しみ給食 ★ (軟飯 金 レバーカツ -) 青菜としらすの和え物 <small>豆腐スープ(豆腐・ほうれんそう)</small>	米、ホットケーキミックス、いちごジャム、パン粉、油、小麦粉、砂糖、白いりごま	牛乳、豚レバー、豆腐、無調整豆乳、ホイップクリーム、しらす干し、かつお節	チンゲンサイ、ほうれんそう、もやし、人参	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 316 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 10.4 g 食塩 0.8 g
25	豚丼 (里芋と厚揚げの煮物 土 すまし汁(わかめ・花麩) -)	米、さといも、小麦粉、砂糖、油、花麩	牛乳、豚肉、生揚げ、無調整豆乳	たまねぎ、こまつな、人参、コーン、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー、塩、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 蒸しパン	エネルギー 321 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 12.4 g 食塩 0.7 g
27	軟飯 (さわらの香り焼き 月 切干大根の煮物 -) みそ汁(さといも・高野豆腐)	米、ロールパン、さといも、油、砂糖	牛乳、さわら、ちくわ、凍り豆腐、ツナ缶(水煮)、赤みそ、白みそ、きな粉	人参、長ねぎ、いんげん、切干大根	だし汁、しょうゆ、みりん、おろしにんにく	牛乳 牛乳 きな粉揚げパン	エネルギー 319 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 11.0 g 食塩 1.2 g
28	ハヤシライス(軟飯) (キャベツのサラダ 火 コンソメスープ(コーン・えのき) -) パナナ	米、じゃがいも、油、麩、バター、砂糖	牛乳、豚もも	パナナ、キャベツ、人参、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、えのきたけ、あおのり、グリーンピース	ハヤシルー、コンソメ、塩、酢	牛乳 牛乳 麩のスナック	エネルギー 385 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 20.1 g 食塩 0.9 g
29	スパゲティミートソース (小松菜とベーコンのソテー 水 野菜スープ(キャベツ・コーン) -) みかんヨーグルト	スパゲティ、米、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、しらす干し、ベーコン、かつお節	たまねぎ、こまつな、ホールトマト、キャベツ、みかん缶、えのきたけ、人参、コーン、しいたけ、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(軟飯)	エネルギー 468 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 15.5 g 食塩 0.7 g
30	肉みそうどん (厚揚げと小松菜のナムル 木 みそ汁(玉葱・豆苗) -) 黄桃缶	うどん、米、片栗粉、油、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、赤みそ、しらす干し、白みそ	たまねぎ、黄桃缶、ダイスカット、こまつな、だいこん葉、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(軟飯)	エネルギー 309 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 11.6 g 食塩 1.2 g
31	軟飯 (厚焼きたまご 金 キャベツと海苔のサラダ -) すまし汁(大根・大根葉)	米、小麦粉、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、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、塩、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 317 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 12.3 g 食塩 0.7 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・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。

※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

