



献立表

日／曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				朝おやつ	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	午後おやつ	
01 (火) 火曜	ポロネーゼスパゲティ — キャベツとチーズのサラダ コンソメスープ(トマト) — オレンジ	スパゲティ、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、納豆、チーズ、しらす干し	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、はくさい、人参、きゅうり、コーン、こねぎ、トマト	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ハヤシルウ、塩、酢、コンソメ、おろしにんにく、バセリ粉	牛乳 牛乳 納豆チャーハン(軟飯)	エネルギー 349 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 10.8 g 食塩 1.5 g
02 (水) 水曜	軟飯 — 赤魚の煮つけ 切干大根のごま和え — 具だくさん汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、いちごジャム、砂糖、クラッカー、白すりごま	牛乳、ヨーグルト、赤魚	かぼちゃ、人参、チンゲンサイ、たまねぎ、切干大根、ごぼう、こまつな、粉かんとん	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 ミルクゼリー(いちご) クラッカー	エネルギー 340 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 8.9 g 食塩 1.9 g
03 (木) 木曜	軟飯 — 千草卵焼き(ツナ) キャベツと海苔のサラダ — みそ汁(なめこ・あげ)	米、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、油、白いりごま、砂糖	牛乳、卵、ツナ缶、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節	キャベツ、ブロッコリー、なめこ、ほうれんそう、みかん缶、オレンジジュース100%、みかん缶の液汁、人参、干しいたけ、刻みのり	だし汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 みかんケーキ	エネルギー 342 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 14.8 g 食塩 1.0 g
04 (金) 金曜	のりの佃煮軟飯 — 鶏肉の味噌焼き かぶのサラダ — 中華スープ(高野豆腐)	米、食パン、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、ツナ缶、凍り豆腐、白みそ、脱脂粉乳	かぶ、きゅうり、長ねぎ、人参、刻みのり、大葉	だし汁、しょうゆ、酢、中華だしの素、塩、みりん	牛乳 牛乳 クリームサンド	エネルギー 330 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 10.5 g 食塩 0.9 g
05 (土) 土曜	豚肉のフォー — 白菜のだししょうゆ和え 蒸し芋	さつまいも、米粉めん、ホットケーキミックス、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肩ロース、無調整豆乳	はくさい、バナナ、ほうれんそう、長ねぎ、人参、コーン、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、中華だしの素、酒、塩	牛乳 牛乳 バナナケーキ(豆乳)	エネルギー 346 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 13.4 g 食塩 1.1 g
07 (月) 月曜	五目冷やしうどん(卵・ささみ) — 温野菜のごま Mayo あえ 豆腐のみそ汁(わかめ) — 黄桃缶	うどん、さつまいも、米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、白すりごま、白いりごま	牛乳、豆腐、鶏肉、卵、白みそ、赤みそ、かつお節	黄桃缶ダイスカット、ブロッコリー、人参、きゅうり、コーン、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 おかか・おにぎり(軟飯)	エネルギー 334 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 11.0 g 食塩 1.6 g
08 (火) 火曜	軟飯 — 青椒肉絲 春雨の酢の物 — 中華スープ(じゃがいも・たまねぎ)	米、米粉、じゃがいも、砂糖、油、はるさめ、片栗粉	牛乳、豚もも、ハム、無調整豆乳、おからパウダー	バナナ、人参、ピーマン、たまねぎ、きゅうり、コーン、干しいたけ、わかめ	しょうゆ、酒、酢、ペーキングパウダー、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 バナナドーナツ(米粉・おからパウダー)	エネルギー 354 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 11.2 g 食塩 0.8 g
09 (水) 水曜	軟飯 — さけの西京焼き 五目さんびら — すまし汁(ふ・こまつな)	米、ビーフン、油、麩、ごま油、砂糖	牛乳、さけ、豚肉、鶏ももひき肉、さつまいも、白みそ	人参、たまねぎ、れんこん、こまつな、ピーマン、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 カレービーフン	エネルギー 341 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 13.5 g 食塩 1.0 g
10 (木) 木曜	ハヤシライス(軟飯) — かぼちゃのサラダ(ハム) コンソメスープ(さといも) — なしのコンポート	米、じゃがいも、小麦粉、さといも、バター、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚肉、ハム、脱脂粉乳	なし、かぼちゃ、たまねぎ、人参、えだまめ、しめじ、コーン、こねぎ、レモン果汁	だし汁、ハヤシルウ、ペーキングパウダー、コンソメ、バセリ粉、塩	牛乳 牛乳 レモンクッキー	エネルギー 452 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 20.1 g 食塩 1.0 g
11 (金) 金曜	軟飯 — 豚かつ お浸し — みそ汁(だいこん)	米、ホットケーキミックス、油、小麦粉、パン粉、砂糖	牛乳、豚肉、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	大根、ほうれんそう、はくさい、人参、たまねぎ	だし汁、ソース、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 キャロットカップケーキ	エネルギー 349 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 14.0 g 食塩 1.0 g
12 (土) 土曜	厚揚げの麻婆豆腐丼(軟飯) — 根菜と里芋の煮物 みそ汁(おふ・いんげん)	米、さといも、米粉、砂糖、油、片栗粉、麩、ごま油	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、きなこ、赤みそ、白みそ	人参、ごぼう、長ねぎ、いんげん、ピーマン	だし汁、しょうゆ、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 米粉のきな粉クッキー	エネルギー 377 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 15.9 g 食塩 0.8 g
14 (月) 月曜	軟飯 — 豆腐のチャンプルー おくらとちくわの海苔あえ — コーンスープ(豆乳)	米、米粉、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、無調整豆乳、豆腐、豚肩ロース、ちくわ、かつお節	オクラ、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、クリームコーン、人参、レーズン、えだまめ、わかめ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、みりん、ペーキングパウダー、酒、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 米粉のレーズン蒸しパン	エネルギー 360 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 12.9 g 食塩 0.8 g
15 (火) 火曜	郷土料理の日(山梨県) — 軟飯 みそ汁(油揚げ・とうがん) 鶏レバーの甘辛煮 — パスタサラダ(マヨネーズ)	米、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、マカロニ、油、砂糖、ごま油	乳酸菌飲料、鶏レバー、油揚げ、ハム、しらす干し、赤みそ、白みそ	きゅうり、キャベツ、とうがん、人参、いんげん、大葉	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、塩	牛乳 鉄葉さん うすやき	エネルギー 357 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 12.0 g 食塩 1.0 g
16 (水) 水曜	軟飯 — 赤魚の煮つけ 切干大根のごま和え — 具だくさん汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、いちごジャム、砂糖、クラッカー、白すりごま	牛乳、ヨーグルト、赤魚	かぼちゃ、人参、チンゲンサイ、たまねぎ、切干大根、ごぼう、こまつな、粉かんとん	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 ミルクゼリー(いちご) クラッカー	エネルギー 340 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 8.9 g 食塩 1.9 g
17 (木) 木曜	軟飯 — 千草卵焼き(ツナ) キャベツと海苔のサラダ — みそ汁(なめこ・あげ)	米、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、油、白いりごま、砂糖	牛乳、卵、ツナ缶、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節	キャベツ、ブロッコリー、なめこ、ほうれんそう、みかん缶、オレンジジュース100%、みかん缶の液汁、人参、干しいたけ、刻みのり	だし汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 みかんケーキ	エネルギー 342 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 14.8 g 食塩 1.0 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。

※食パン・さつまいも揚げ・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

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				朝おやつ	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	午後おやつ	
18 (金)	のりの佃煮軟飯 鶏肉の味噌焼き かぶのサラダ 中華スープ(高野豆腐)	米、食パン、砂糖、 片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、無 調整豆乳、ツナ 缶、凍り豆腐、白み そ、脱脂粉乳	かぶ、きゅうり、長 ねぎ、人参、刻み のり、大葉	だし汁、しょうゆ、 酢、中華だしの 素、塩、みりん	牛乳 牛乳 クリームサンド	エネルギー 330 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 10.5 g 食 塩 0.9 g
19 (土)	豚肉のフォー 白菜のだししょうゆ和え 蒸し芋	さつまいも、米粉め ん、ホットケーキミ ックス、砂糖、油、ご ま油	牛乳、豚肩ロース、 無調整豆乳	はくさい、バナナ、 ほうれんそう、長ね ぎ、人参、コーン、 干しいたけ	だし汁、しょうゆ、 中華だしの素、 酒、塩	牛乳 牛乳 バナナケーキ(豆乳)	エネルギー 346 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 13.4 g 食 塩 1.1 g
24 (木)	軟飯 豚かつ お浸し みそ汁(だいこん)	米、ホットケーキミ ックス、油、小麦粉、 パン粉、砂糖	牛乳、豚肉、無調 整豆乳、赤みそ、 白みそ	大根、ほうれんそ う、はくさい、人参、 たまねぎ	だし汁、ソース、 しょうゆ、みりん、 塩	牛乳 牛乳 キャロットカップケーキ	エネルギー 349 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 14.0 g 食 塩 1.0 g
25 (金)	★ お楽しみ給食 ★ ロールパン マカロニグラタン にんじんとみかんのサラダ	米、ロールパン、マ カロニ、油、パン 粉、砂糖 コンソメスープ(水菜・えのき)	牛乳、鶏むね肉、 小豆、粉チーズ、き なこ、脱脂粉乳	たまねぎ、みかん缶、 みずな、きゅうり、人 参、えのきたけ、コー ン、マッシュルーム、み かん缶の液汁	ホワイトソース、 塩、コンソメ、酢、 パセリ粉	牛乳 牛乳 おはぎ(つぶあん)	エネルギー 355 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 10.9 g 食 塩 1.2 g
26 (土)	厚揚げの麻婆豆腐丼(軟飯) 根菜と里芋の煮物 みそ汁(おふ・いんげん)	米、さといも、米 粉、砂糖、油、片栗 粉、麩、ごま油	牛乳、豚ひき肉、 生揚げ、きなこ、赤 みそ、白みそ	人参、ごぼう、長ね ぎ、いんげん、ピー マン	だし汁、しょうゆ、 おろししょうが、 おろしにんにく	牛乳 牛乳 米粉のきな粉クッキー	エネルギー 377 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 15.9 g 食 塩 0.8 g
28 (月)	軟飯 豆腐のチャンプルー おくらとちくわの海苔あえ コーンスープ(豆乳)	米、米粉、砂糖、 油、ごま油、片栗粉	牛乳、無調整豆 乳、豆腐、豚肩 ロース、ちくわ、か つお節	オクラ、たまねぎ、チ ンゲンサイ、きゅうり、ク リームコーン、人参、 レーズン、えだまめ、 わかめ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、 みりん、ベーキン グパウダー、酒、 コンソメ、塩	牛乳 牛乳 米粉のレーズン蒸しパン	エネルギー 360 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 12.9 g 食 塩 0.8 g
29 (火)	ボロネーゼスパゲティ キャベツとチーズのサラダ コンソメスープ(トマト) オレンジ	スパゲティ、米、 油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、 鶏ひき肉、納豆、 チーズ、しらす干し	オレンジ、キャベ ツ、たまねぎ、はく さい、人参、きゅう り、コーン、こねぎ、 トマト	だし汁、ケチャッ プ、しょうゆ、ハヤ シルウ、塩、酢、 コンソメ、おろし にんにく、パセリ 粉	牛乳 牛乳 納豆チャーハン(軟飯)	エネルギー 349 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 10.8 g 食 塩 1.5 g
30 (水)	軟飯 さけの西京焼き 五目きんぴら すまし汁(ふ・こまつな)	米、ビーフン、油、 麩、ごま油、砂糖	牛乳、さけ、豚肉、 鶏ももひき肉、さつ ま揚げ、白みそ	人参、たまねぎ、れ んこん、こまつな、 ピーマン、干しい たけ	だし汁、しょうゆ、 みりん、酒、塩、 カレー粉	牛乳 牛乳 カレービーフン	エネルギー 341 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 13.5 g 食 塩 1.0 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・ハヤシル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。

※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

