

日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 木	[給]ロールパン/[給]鶏肉のオレンジ焼き/[給]ブロッコリーツナサラダ/[給]ミネストローネ/[3時]牛乳/[3時]かつおおにぎり/[10]10時の牛乳	★ロールパン/マーマレード(高糖度)/じゃがいも/水稲穀粒(精白米)	鶏若鶏肉手羽(皮付)/まぐろ缶詰(水煮/ルー付)/ロースハム/★幼児牛乳/かつお加工品(削り節)	にんにく(りん茎)/しょうが/ブロッコリー/レタス/にんじん/きゅうり/玉葱/セロリー/トマト/キャベツ/トマト缶詰(ホール)/トマト缶詰	エネルギー	515 kcal
					たんぱく質	24.3 g
					脂質	18.4 g
					食塩相当量	1.6 g
2 金	[給]焼肉丼/[給]オクラの磯和え/[給]なめこ味噌汁/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]かわらせんべい/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/上白糖/★薄力粉	豚中型種ロース(脂身付き)/焼きのり/かつお加工品(削り節)/★絹ごし豆腐/★幼児牛乳	玉葱/にんじん/青ピーマン/オクラ/きゅうり/なめこ/ねぎ/すいか	エネルギー	512 kcal
					たんぱく質	19.3 g
					脂質	18.8 g
					食塩相当量	1.1 g
3 土	[給]きつねうどん/[給]じゃが芋のそぼろ煮/[給]スティック野菜即席漬/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]クラッカーサンド(苺)/[10]10時の牛乳	★うどん(ゆで)/上白糖/じゃがいも/大豆油/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	かつお加工品(かつお節)/豚中型種ばら/★油揚げ/豚ひき肉/★幼児牛乳	にんじん/玉葱/干し椎茸/ほうれんそう/ねぎ/★さやえんどう/きゅうり/すいか	エネルギー	529 kcal
					たんぱく質	18.4 g
					脂質	20.1 g
					食塩相当量	2.1 g
5 月	[給]ご飯/[給]松風焼/[給]けんちん汁/[給]果物(メロン)/[3時]牛乳/[3時]シュガートースト/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(半生)/★ごま(いり)/とうもろこし油/★食パン(市販品)/ショートニング/グラニュー糖	鶏若鶏肉ひき肉/鶏若鶏肉胸(皮付き)/★生揚げ/★幼児牛乳	玉葱/にんじん/干し椎茸/だいこん/葉ねぎ/メロン(温室)	エネルギー	558 kcal
					たんぱく質	22.5 g
					脂質	20.3 g
					食塩相当量	1.1 g
6 火	[給]枝豆ご飯/[給]いわしの蒲焼/[給]ひじきの中華和え/[給]きやべつ味噌汁/[3時]サマー豆乳ゲルト/[3時]せんべい/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(はいが精米)/かたくり粉/とうもろこし油/上白糖/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/塩せんべい	まいわし/まぐろ缶詰(油漬/ルー付)/ほそめこんぶ(素干し)/かつお加工品(削り節)/まいわし(丸干し)/★豆乳/★幼児牛乳	★えだまめ/★さやえんどう/にんじん/キャベツ/えのきたけ/なす/温州蜜柑缶詰(果肉)/メロン(露地)/バナナ	エネルギー	521 kcal
					たんぱく質	19.7 g
					脂質	16.4 g
					食塩相当量	1.6 g
7 水	[給]お星さまごはん/[給]さばの塩トマト焼/[給]キラキラスープ/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]星のサンドコロコロラス/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(はいが精米)/上白糖/とうもろこし油/★食パン(学校給食用)/有塩バター/粉糖	鶏若鶏肉ひき肉/まさば/★幼児牛乳	★さやえんどう/にんじん/赤ピーマン/黄ピーマン/玉葱/きゅうり/トマト/オクラ/だいこん/ねぎ/すいか/いちご	エネルギー	489 kcal
					たんぱく質	20.1 g
					脂質	21.2 g
					食塩相当量	1.5 g
8 木	[給]スパゲティーナポリタン/[給]グリーンサラダ/[給]野菜のスープ/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]ヨーグルトレーズンケーキ/[10]10時の牛乳	★マカロニ・スパゲッティ/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/サフラワー油/★薄力粉/上白糖	ウィンナー/★幼児牛乳/★豆乳	にんじん/青ピーマン/玉葱/生しいたけ(菌床栽培、生)/パセリ/アスパラガス/きゅうり/サニーレタス/キャベツ/にら/すいか/干しぶどう	エネルギー	514 kcal
					たんぱく質	16.1 g
					脂質	18.1 g
					食塩相当量	1.2 g
9 金	[給]ご飯/[給]鮭の西京焼き/[給]ももぐみなます/[給]豚汁/[3時]牛乳/[3時]ハニーサンド/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/三温糖/上白糖/さといも/こんにやく(精粉)/★食パン(市販品)/はちみつ	たいせいようさけ・養殖、生/カットわかめ/豚ばら(脂身付)/★絹ごし豆腐/★幼児牛乳	だいこん/にんじん/きゅうり/玉葱/干し椎茸/ねぎ/ごぼう	エネルギー	530 kcal
					たんぱく質	21.0 g
					脂質	19.9 g
					食塩相当量	1.9 g
10 土	[給]ご飯/[給]和風ハンバーグ/[給]コーンサラダ/[給]味噌汁(キャ・じゃが)/[3時]牛乳/[3時]マシュマロ豆乳もち/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(乾燥)/大豆油/かたくり粉/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/じゃがいも/マシュマロ	豚ひき肉/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳/★豆乳/★きな粉(大豆)	玉葱/にんじん/きゅうり/レタス/キャベツ	エネルギー	528 kcal
					たんぱく質	19.7 g
					脂質	18.2 g
					食塩相当量	1.4 g
12 月	[給]ご飯/[給]かじきの味噌揚げ/[給]ポテトサラダ/[給]味噌汁/[3時]牛乳/[3時]ごへいもち/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/かたくり粉/調合油/じゃがいも	めかじき/あおのり/★油揚げ/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳	きゅうり/にんじん/玉葱/★りょくとうもやし/こまつな	エネルギー	531 kcal
					たんぱく質	20.6 g
					脂質	18.3 g
					食塩相当量	1.8 g
13 火	[給]ご飯/[給]酢豚/[給]キャベツオカカ和え/[給]味噌汁(こまつな)/[3時]牛乳/[3時]ホットケーキ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/とうもろこし油/★プレミックス粉(ホ-ル/キ用)/上白糖/メープルシロップ	豚外モモ(脂肪なし)/かつお加工品(かつお節)/★油揚げ/わかめ/★幼児牛乳	にんじん/玉葱/青ピーマン/干し椎茸/たけのこ(ゆで)/★りょくとうもやし/キャベツ/こまつな	エネルギー	497 kcal
					たんぱく質	18.8 g
					脂質	16.8 g
					食塩相当量	1.6 g
14 水	[給]鱈の変わりどんぶり/[給]スパゲティーサラダ/[給]えのきともやしのスープ/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]麩のラスク/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★おおむぎ(押麦)/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/かたくり粉/とうもろこし油/三温糖/★マカロニ・スパゲッティ/★焼きふ(親世ふ)/上白	まあじ/りしりこんぶ(素干し)/★幼児牛乳	しょうが/きゅうり/にんじん/玉葱/★りょくとうもやし/えのきたけ/すいか	エネルギー	508 kcal
					たんぱく質	18.1 g
					脂質	17.3 g
					食塩相当量	1.2 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー	522 kcal
月平均栄養価					たんぱく質	20.0 g
					脂 質	18.9 g
					食塩相当量	1.6 g

日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
木	15 [給]ロールパン/[給]鶏肉のオレンジ焼き/[給]ブロッコリーツナサラダ/[給]ミネストローネ/[3時]牛乳/[3時]かつおおにぎり/[10]10時の牛乳	★ロールパン/マーマレード(高糖度)/じゃがいも/水稲穀粒(精白米)	鶏若鶏肉手羽(皮付)/まぐろ缶詰(水煮/フレイド)/ロースハム/★幼児牛乳/かつお加工品(削り節)	にんにく(りん茎)/しょうが/ブロッコリー/レタス/にんじん/きゅうり/玉葱/セロリ/トマト/キャベツ/トマト缶詰(ホール)/トマト缶詰	エネルギー	515 kcal
金	16 [給]焼肉丼/[給]オクラの磯和え/[給]なめこ味噌汁/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]かわらせんべい/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/上白糖/★薄力粉	豚中型種-ス(脂身付き)/焼きのり/かつお加工品(削り節)/★絹ごし豆腐/★幼児牛乳	玉葱/にんじん/青ピーマン/オクラ/きゅうり/なめこ/ねぎ/すいか	エネルギー	512 kcal
土	17 [給]肉みそうどん/[給]ウインナーとポテトの炒め/[給]サラダ/[給]果物(メロン)/[3時]牛乳/[3時]パンケーキ/[10]10時の牛乳	★うどん(ゆで)/じゃがいも/調合油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/オリーブ油/メープルシロップ	豚ひき肉/りしりこんぶ(素干し)/かつお加工品(かつお節)/ウインナー/まぐろ缶詰(油漬/フレイド)/★幼児牛乳	玉葱/にんじん/ごぼう/生しいたけ(菌床栽培、生)/ねぎ/きゅうり/レタス/メロン(温室)	エネルギー	538 kcal
月	19 [給]ご飯/[給]松風焼/[給]けんちん汁/[給]果物(メロン)/[3時]牛乳/[3時]シュガースト/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(半生)/★ごま(いり)/とうもろこし油/★食パン(市販品)/ショートニング/グラニュー糖	鶏若鶏肉ひき肉/鶏若鶏肉胸(皮付き)/★生揚げ/★幼児牛乳	玉葱/にんじん/干し椎茸/だいこん/葉ねぎ/メロン(温室)	エネルギー	558 kcal
火	20 [給]ご飯/[給]鶏肉のから揚げ/[給]コールスローサラダ/[給]わかめ味噌汁/[3時]牛乳/[3時]コーンフレーク/★キーン/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/とうもろこし油/サフラワー油/★薄力粉/上白糖/コーンフレーク	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/乾燥わかめ(灰干し、水戻)/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳	にんにく(りん茎)/キャベツ/きゅうり/にんじん/レタス/かぶ/温州蜜柑缶詰(果肉)/玉葱	エネルギー	534 kcal
水	21 [給]ご飯/[給]鶏肉とコーンのオープン焼/[給]ツナときゅうりのサラダ/[給]味噌汁(もやし)/[給]牛乳/[給]クラッカーサンド(苺)/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/まぐろ缶詰(油漬/フレイド)/わかめ(乾燥、水戻し)/★油揚げ/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳	にんじん/玉葱/にんにく(りん茎)/きゅうり/★りよくとうもやし	エネルギー	537 kcal
土	24 [給]きつねうどん/[給]じゃが芋のそぼろ煮/[給]スティック野菜即席漬/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]クラッカーサンド(苺)/[10]10時の牛乳	★うどん(ゆで)/上白糖/じゃがいも/大豆油/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	かつお加工品(かつお節)/豚中型種ばら/★油揚げ/豚ひき肉/★幼児牛乳	にんじん/玉葱/干し椎茸/ほうれんそう/ねぎ/★さやえんどう/きゅうり/すいか	エネルギー	529 kcal
月	26 [給]ご飯/[給]かじきの味噌揚げ/[給]ポテトサラダ/[給]味噌汁/[3時]牛乳/[3時]ごへいもち/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/かたくり粉/調合油/じゃがいも	めかじき/あおのり/★油揚げ/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★幼児牛乳	きゅうり/にんじん/玉葱/★りよくとうもやし/こまつな	エネルギー	531 kcal
火	27 [給]ご飯/[給]酢豚/[給]キャベツオカカ和え/[給]味噌汁(こまつな)/[3時]牛乳/[3時]ホットケーキ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/とうもろこし油/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/上白糖/メープルシロップ	豚外モモ(脂肪なし)/かつお加工品(かつお節)/★油揚げ/わかめ/★幼児牛乳	にんじん/玉葱/青ピーマン/干し椎茸/たけのこ(ゆで)/★りよくとうもやし/キャベツ/こまつな	エネルギー	497 kcal
水	28 [給]饅頭の変わりどんぶり/[給]スパゲティ-サラダ/[給]えのきもやしのスープ/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]魅のラスク/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★おおむぎ(押麦)/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/かたくり粉/とうもろこし油/三温糖/★マカロニ-スパゲティ/★焼きたま(頼世ふ)/上白糖	まあじ/りしりこんぶ(素干し)/★幼児牛乳	しょうが/きゅうり/にんじん/玉葱/★りよくとうもやし/えのきたけ/すいか	エネルギー	508 kcal
木	29 [給]スパゲティ-チリタンの/[給]グリーンサラダ/[給]野菜のスープ/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]ヨーグルトレーズンケーキ/[10]10時の牛乳	★マカロニ-スパゲティ/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/サフラワー油/★薄力粉/上白糖	ウインナー/★幼児牛乳/★豆乳	にんじん/青ピーマン/玉葱/生しいたけ(菌床栽培、生)/パセリ/アスパラガス/きゅうり/サニーレタス/キャベツ/にら/すいか/干しぶどう	エネルギー	514 kcal
金	30 [給]カレーライス/[給]トマトサラダ/[給]豆腐のスープ/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]パースデーパンケーキ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★おおむぎ(押麦)/じゃがいも/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/調合油/三温糖	★絹ごし豆腐/わかめ(乾燥、水戻し)/★幼児牛乳	玉葱/にんじん/ほうれんそう/ごぼう/セロリ/日本かぼちゃ/りんご/にんにく(りん茎)/トマト/きゅうり/レタス/葉ねぎ/すいか/メロン(露地)	エネルギー	496 kcal
土	31 [給]肉みそうどん/[給]ウインナーとポテトの炒め/[給]サラダ/[給]果物(メロン)/[3時]牛乳/[3時]パンケーキ/[10]10時の牛乳	★うどん(ゆで)/じゃがいも/調合油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/オリーブ油/メープルシロップ	豚ひき肉/りしりこんぶ(素干し)/かつお加工品(かつお節)/ウインナー/まぐろ缶詰(油漬/フレイド)/★幼児牛乳	玉葱/にんじん/ごぼう/生しいたけ(菌床栽培、生)/ねぎ/きゅうり/レタス/メロン(温室)	エネルギー	538 kcal
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー	522 kcal
月 平均 栄 養 価					たんぱく質	20.0 g
					脂 質	18.9 g
					食塩相当量	1.6 g