

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		
2 月	[給]茶飯/[給]チキンの照焼き /[給]けんちん汁/[給]グレー プフルーツ/[3時]牛乳/[3時] フライドポテトとひみつ/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/と うもろこし油/じゃが いも/調合油	こんぶ/鶏若鶏肉モモ (皮付き)/鶏若鶏肉胸 (皮付き)/★生揚げ/ かつお加工品(かつお 節)/みついしこんぶ (素干し)/かたくちい わし(煮干し)/★牛乳	こまつな/玉葱/にん じん/干し椎茸/だい こん葉/だいこん/葉 ねぎ/グレープフル ーツ	エネルギー 493 kcal	たんぱく質 23.8 g
6 金	[給]しらすご飯/[給]ツナとひ じきのサラダ/[給]味噌汁(切 干)/[給]果物(オレンジ)/[3 時]牛乳/[3時]スノークッキー /[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★ プレミックス粉(ホットケ ーキ用)/三温糖/上白糖	しらす干し(微乾燥品) /かつお加工品(かつお 節)/まぐろ缶詰(油漬フ レークワイ)/干ひじき(行 ルス釜、乾)/★油揚げ /かたくちいわし(煮干 し)/★牛乳/★おから	葉ねぎ/きゅうり/に んじん/切干しだいこ ん/バレンシアオーレ ンジ	エネルギー 495 kcal	たんぱく質 22.2 g
7 土	[給]豚肉と生姜のごはん/[給] 和風サラダ/[給]なめこ味噌汁 /[給]オレンジ/[3時]牛乳/[3 時]マシュマロ豆乳もち/[10]1 0時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/上 白糖/とうもろこし油 /とうもろこし缶詰(ホ ール)/★ごま(いり)/三 温糖/マシュマロ	豚肩ロース(脂身付) /まぐろ缶詰(油漬フ レークワイ)/★絹ごし豆腐/★ 牛乳/★豆乳/★きな 粉(大豆)	しょうが/葉ねぎ/レ タス/きゅうり/にん じん/なめこ/ねぎ/ バレンシアオレンジ	エネルギー 440 kcal	たんぱく質 17.2 g
9 月	[給]ご飯/[給]かじきの味噌揚 げ/[給]コロコロサラダ/[給] かぶのすまし汁/[3時]牛乳/[3 時]揚げぱんココア/[10]10時 の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三 温糖/かたくり粉/調 合油/★ロールパン/ とうもろこし油	めかじき/かつお加工 品(削り節)/★牛乳	だいこん/にんじん/ きゅうり/かぶ/かぶ (葉)	エネルギー 501 kcal	たんぱく質 21.6 g
10 火	[給]ブルコギ丼/[給]アスパ ラキャベツのゆかり/[給]大根味 噌汁/[給]果物(オレンジ)/[3 時]牛乳/[3時]お好み焼き/ /[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★ ごま油/調合油/上白 糖/かたくり粉/★ご ま(いり)/★薄力粉/ 大豆油	豚ロース(赤肉)/★油 揚げ/カットわかめ/ かつお加工品(削り節) /★牛乳/豚肩ロース (脂身付)/あおのり	にんじん/玉葱/にら /アスパラガス/キャ ベツ/梅(塩漬)/だい こん/葉ねぎ/バレン シアオレンジ	エネルギー 490 kcal	たんぱく質 24.1 g
11 水	[給]グリーンピースご飯/[給]さ みガリックフライ/[給]味 噌汁(ほうれんそう・油/[給] 果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3 時]ごへいもち/[10]10時の牛 乳	水稲穀粒(精白米)/★ 薄力粉/★パン粉(乾 燥)/とうもろこし油/ 三温糖/★ごま(いり)	鶏成鶏肉ささ身/★油 揚げ/かつお加工品(か つお節)/かたくちいわ し(煮干し)/ながこん ぶ(素干し)/★牛乳	★グリーンピース/にん にく(りん茎)/ほうれ んそう/玉葱/にんじ ん/バレンシアオーレ ンジ	エネルギー 492 kcal	たんぱく質 22.4 g
12 木	[給]ロールパン/[給]レバーか ら揚げ/[給]トマトサラダ/ /[給]春キャベツスープ/[給]牛 乳/[給]もちもちホットケーキ /[10]10時の牛乳	★ロールパン/とうも ろこし油/じゃがいも /★プレミックス粉(ホ ットケーキ用)/白玉粉/上白 糖/メープルシロップ	豚肝臓/わかめ/かつ お加工品(かつお節) /★牛乳	しょうが/トマト/ きゅうり/にんじん/ レタス/キャベツ/玉 葱	エネルギー 486 kcal	たんぱく質 20.9 g
13 金	[給]チキンライス/[給]大豆の サラダ/[給]味噌汁/[給]果物 (オレンジ)/[3時]牛乳/[3時] 緑黄色プリッツ/[10]10時の 牛乳	水稲穀粒(精白米)/★ 大麦(七分つき押麦)/ なたね油/とうもろこ し(かゆ冷凍)/じゃが いも/★薄力粉/上白 糖/とうもろこし油	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /★大豆(国産、ゆで) /★油揚げ/かたくち いわし(煮干し)/かつ お加工品(かつお節) /★牛乳	玉葱/青ピーマン/に んじん/きゅうり/ キャベツ/ミニトマト /切干しだいこん/バ レンシアオレンジ/西 洋かぼちゃ/ほうれん そう	エネルギー 491 kcal	たんぱく質 20.0 g
14 土	[給]ハヤシライス/[給]フレン チサラダ/[給]大根味噌汁/ /[給]果物(オレンジ)/[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)/★ 薄力粉/とうもろこし 油/調合油/三温糖/ ★プレミックス粉(ホ ットケーキ用)/上白糖	豚肩ロース(脂身付) /★油揚げ/カットわか め/かつお加工品(削り 節)/★牛乳	玉葱/干しぶどう/ キャベツ/きゅうり/ にんじん/りんご/だ いこん/葉ねぎ/バ レンシアオレンジ	エネルギー 474 kcal	たんぱく質 17.5 g
16 月	[給]ご飯/[給]鶏肉とコーンの オープン焼/[給]いなか汁/ /[給]グレープフルーツ/[3時] アップルキャラット/[3時]ゆか りおにぎり/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/と うもろこし油/三温糖 /とうもろこし缶詰(ホ ール)/こんにやく(精粉) /大豆油	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /★生揚げ/ながこん ぶ(素干し)/★牛乳	にんじん/玉葱/にん にく(りん茎)/干し椎 茸/葉ねぎ/グレープ フルーツ/りんご(スト レンジス)/にんじん ジュース(缶詰)/梅び しお	エネルギー 500 kcal	たんぱく質 19.1 g
17 火	[給]ロールパン/[給]鶏肉パー ベキュー焼き/[給]つけあわせ /[給]マカロニサラダ/[給]ほ うれん草スープ/[3時]牛乳/ /[給]人参豆乳スコーン/[10]1 0時の牛乳	★ロールパン/上白糖 /★マカロニスバゲッ ティ/とうもろこし缶 詰(ホール)/ショートニ ング/★薄力粉	鶏若鶏肉手羽(皮付) /まぐろ缶詰(油漬フ レークワイ)/★牛乳/★豆乳	★スナックえんどう/ きゅうり/にんじん/ ほうれんそう/玉葱/ ねぎ	エネルギー 501 kcal	たんぱく質 22.4 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー 490 kcal	たんぱく質 21.1 g
月 平均 栄 養 価					脂 質 18.6 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		
18 水	[給]ご飯/[給]鮭のゴマ味噌焼き/[給]ポテトきんぴら/[給]わかめと豆腐の味噌汁/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]ジャムサンド/[10]10時の牛乳	水稻穀粒(精白米)/上白糖/じゃがいも/大豆油/★食パン(市販品)/いちごジャム(高糖度)	たいせいようさけ・養殖・生/★木綿豆腐/乾燥わかめ(灰干し、水戻)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	にんじん/★さやいんげん/えのきたけ/こねぎ/パレンシアオレンジ	エネルギー	470 kcal
19 木	[給]ご飯/[給]鶏肉のから揚げ/[給]きんぴらごぼう/[給]味噌汁(なす)/[3時]牛乳/[3時]カルシウムトースト/[10]10時の牛乳	水稻穀粒(精白米)/かたくり粉/とうもろこし油/しらたき/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/調合油/三温糖/★ごま(いり)/★食パン(市販品)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/あおのり	にんにく(りん茎)/ごぼう/にんじん/なす/ねぎ	エネルギー	505 kcal
20 金	[給]カレーライス/[給]切り干しサラダ/[給]えのきともやしのスープ/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[給]おからクッキー/[10]10時の牛乳	水稻穀粒(精白米)/じゃがいも/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/無塩バター/上白糖/★薄力粉	豚外モモ(赤肉)/生わかめ/りしりこんぶ(素干し)/★牛乳/★おから(新製法)/★豆乳	玉葱/にんじん/ごぼう/セロリ/日本かぼちゃ/りんご/にんにく(りん茎)/きゅうり/切干しだいこん/レタス/こまつな/★りよくとうもろこし/え	エネルギー	500 kcal
21 土	[給]五目ひじきご飯/[給]はすきんぴら/[給]味噌汁(じゃがいも)/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]シュガートースト/[10]10時の牛乳	水稻穀粒(精白米)/大豆油/上白糖/はす(未熟、生)/★ごま(いり)/じゃがいも/★食パン(市販品)/ショートニング/グラニュー糖	鶏成鶏肉胸(皮付き)/干ひじき(スリッ缶、乾)/★油揚げ/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	にんじん/★さやえんどう/ねぎ/パレンシアオレンジ	エネルギー	492 kcal
23 月	[給]ご飯/[給]生鮭の西京焼き/[給]五色なます/[給]野菜味噌汁/[3時]牛乳/[3時]揚げぱんきなこ/[10]10時の牛乳	水稻穀粒(精白米)/三温糖/しらたき/上白糖/★ごま(いり)/★ロールパン/とうもろこし油	しろさけ/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/かたくちいわし(煮干し)/★牛乳/★きな粉(大豆)	だいこん/にんじん/きゅうり/西洋かぼちゃ/玉葱/かぶ(葉)/かぶ	エネルギー	479 kcal
24 火	[給]ブルコギ丼/[給]アスパラキャベツのゆかり/[給]大根味噌汁/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]お好み焼き/[10]10時の牛乳	水稻穀粒(精白米)/★ごま油/調合油/上白糖/かたくり粉/★ごま(いり)/★薄力粉/大豆油	豚ロース(赤肉)/★油揚げ/カットわかめ/かつお加工品(削り節)/★牛乳/豚肩ロース(脂身付)/あおのり	にんじん/玉葱/にら/アスパラガス/キャベツ/梅(塩漬)/だいこん/葉ねぎ/パレンシアオレンジ	エネルギー	490 kcal
25 水	[給]グリーンピースご飯/[給]ささみガーリックフライ/[給]味噌汁(ほうれんそう・油/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]ごへいもち/[10]10時の牛乳	水稻穀粒(精白米)/★薄力粉/★パン粉(乾燥)/とうもろこし油/三温糖/★ごま(いり)	鶏成鶏肉ささ身/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/かたくちいわし(煮干し)/ながこんぶ(素干し)/★牛乳	★グリーンピース/にんにく(りん茎)/ほうれんそう/玉葱/にんじん/パレンシアオレンジ	エネルギー	492 kcal
26 木	[給]ミートスパゲティ/[給]コーンハムサラダ/[給]コーンスープ/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]ごまドーナツ/[10]10時の牛乳	★マカロニ・スパゲティ/とうもろこし油/三温糖/オリブ油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★薄力粉/上白糖/★ごま(いり)	豚ひき肉/ロースハム/★牛乳	玉葱/にんじん/ごぼう/セロリ/りんご/トマト缶詰(ホ-ル)/にんにく(りん茎)/きゅうり/レタス/パレンシアオレンジ	エネルギー	479 kcal
27 金	[給]ご飯/[給]つなふりかけ/[給]納豆の岩石あげ/[給]具沢山味噌汁/[給]果物(メロン)/[3時]牛乳/[3時]グリーンピースおにぎり/[10]10時の牛乳	水稻穀粒(精白米)/上白糖/★ごま(乾)/★薄力粉/大豆油	まぐろ缶詰(油漬フーク切付)/★糸引納豆/★たまご/かたくちいわし(煮干し)/★油揚げ/★絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/塩昆布/焼きのり	葉ねぎ/にんじん/はくさい/ほうれんそう/メロン(温室)/★グリーンピース	エネルギー	500 kcal
30 月	[給]ご飯/[給]松風焼/[給]春野菜の味噌汁/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]ホワイトポテト/[10]10時の牛乳	水稻穀粒(精白米)/★パン粉(半生)/★ごま(いり)/とうもろこし油/さつまいも/粉糖	鶏若鶏肉ひき肉/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★油揚げ/かたくちいわし(煮干し)/ながこんぶ(素干し)/★牛乳	玉葱/にんじん/たけのこ/キャベツ/パレンシアオレンジ	エネルギー	498 kcal
31 火	[給]ロールパン/[給]鶏肉バーベキュー焼き/[給]つけあわせ/[給]マカロニサラダ/[給]ほうれん草スープ/[3時]牛乳/[給]人参豆乳スコーン/[10]10時の牛乳	★ロールパン/上白糖/★マカロニ・スパゲティ/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★薄力粉	鶏若鶏肉手羽(皮付)/まぐろ缶詰(油漬フーク切付)/★牛乳/★豆乳	★スナックえんどう/きゅうり/にんじん/ほうれんそう/玉葱/ねぎ	エネルギー	506 kcal
(★印はアレルギー除去対象食品です)						
月 平均 栄 養 価					エネルギー	490 kcal
					たんぱく質	21.1 g
					脂 質	18.6 g
					食塩相当量	1.6 g