

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 月	[給]ご飯/[給]焼き鮭/[給]ポテトサラダ/[給]味噌汁(こまつな)/[3時]牛乳/[3時]クラッカーサンド(苺)/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/とうもろこし油/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	塩ざけ/★油揚げ/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	きゅうり/にんじん/玉葱/こまつな	エネルギー	515 kcal
					たんぱく質	22.9 g
					脂質	20.4 g
					食塩相当量	2.4 g
2 火	[給]夏野菜カレーライス/[給]オクラの磯和え/[給]わかめスープ/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]大きなクッキー/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし/とうもろこし油/上白糖/★ブレミックス粉(ホットケーキ用)/ショートニング/三温糖	豚外モモ(赤肉)/焼きのり/かつお加工品(削り節)/わかめ/★牛乳/★おから(新製法)/★豆乳	玉葱/にんじん/なす/青ピーマン/日本かぼちゃ/ごぼう/セロリ/りんご/オクラ/きゅうり/こまつな/葉ねぎ/すいか	エネルギー	507 kcal
					たんぱく質	18.2 g
					脂質	16.4 g
					食塩相当量	1.3 g
3 水	[給]ご飯/[給]チキン南蛮/[給]ワカメとツナのサラダ/[給]味噌汁(チンゲンサイ)/[3時]牛乳/[3時]ゼリー/[3時]ゆで枝豆/[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/上白糖/大豆油/とうもろこし缶詰(ホル)/サフラワー油/オレンジゼリー	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/生わかめ/かたくちいわし(煮干し)/かつお加工品(かつお節)/こんぶ/★牛乳	にんじん/きゅうり/レタス/えのきたけ/チンゲンツアイ/★えだまめ	エネルギー	494 kcal
					たんぱく質	24.8 g
					脂質	20.5 g
					食塩相当量	2.4 g
4 木	[給]くまさんスパゲティ/[給]きしゃべコンサラダ/[給]すまし汁/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]カメロンパン/[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/★薄力粉/オリーブ油/とうもろこし缶詰(ホル)/じゃがいも/★強力粉(1等)/上白糖/★薄力粉(2)	豚ひき肉/★牛乳	玉葱/にんじん/ごぼう/セロリ/りんご/トマト缶詰(ホール)/にんにく(りん差)/干しぶどう/★グリーンピース/キャベツ/ねぎ/すいか	エネルギー	505 kcal
					たんぱく質	18.2 g
					脂質	19.4 g
					食塩相当量	1.4 g
5 金	[給]ご飯/[給]さばのカレー焼き/[給]コールスローサラダ/[給]なめこ味噌汁/[3時]牛乳/[3時]とうもろこし/[3時]せんべい/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/サフラワー油/とうもろこし/塩せんべい	まさば/★絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	キャベツ/きゅうり/にんじん/レタス/かぶ/なめこ/ねぎ	エネルギー	491 kcal
					たんぱく質	22.9 g
					脂質	19.3 g
					食塩相当量	1.6 g
6 土	[給]豚肉と生菜のごはん/[給]ほうれん草の納豆和え/[給]ココロ味噌汁/[給]ゼリー/[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)/上白糖/とうもろこし油/じゃがいも/とうもろこし缶詰(ホル)/オレンジゼリー/マシュマロ	豚肩ロース(脂身付)/★挽きわり納豆/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★豆乳/★きな粉(大豆)	しょうが/葉ねぎ/ほうれん草/にんじん/きゅうり/キャベツ/★さやいんげん	エネルギー	489 kcal
					たんぱく質	19.2 g
					脂質	15.9 g
					食塩相当量	1.0 g
8 月	[給]ご飯/[給]鶏肉とコーンのオープン焼/[給]フレンチサラダ/[給]味噌汁/[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)/三温糖/とうもろこし/調合油/★食パン(市販品)/ショートニング/グラニュー糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★木綿豆腐/乾燥わかめ(灰干し、水戻し)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	にんじん/玉葱/にんにく(りん差)/キャベツ/きゅうり/りんご/干しぶどう/えのきたけ/こねぎ	エネルギー	509 kcal
					たんぱく質	21.7 g
					脂質	18.9 g
					食塩相当量	1.5 g
9 火	[給]ご飯/[給]鮭の塩トマト焼/[10]たたききゅうり/[給]鶏汁/[3時]牛乳/[3時]コンフレッククッキー/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/★ごま油/三温糖/じゃがいも/★薄力粉/上白糖/ショートニング/コンフレック	しろさけ/鶏若鶏肉モモ(皮なし)/★絹ごし豆腐/★牛乳	玉葱/きゅうり/トマト/にんじん/だいこん/干し椎茸/ねぎ/ごぼう	エネルギー	496 kcal
					たんぱく質	24.3 g
					脂質	16.5 g
					食塩相当量	1.5 g
10 水	[給]ピピン丼/[給]スティック野菜即席漬/[給]コンソメスープ(わかめ)/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]わらび餅/[3時]みりんあげ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/上白糖/★ごま油/★ごま(いり)/とうもろこし缶詰(ホル)/かたくり粉/揚げせんべい	豚ひき肉/わかめ/★蒸しわかめ/★牛乳/★きな粉(大豆)	しょうが/ほうれん草/にんじん/★だいちもやし/きゅうり/ねぎ/すいか	エネルギー	499 kcal
					たんぱく質	18.9 g
					脂質	17.2 g
					食塩相当量	1.8 g
12 金	[給]ご飯/[給]鮭の西京焼き/[給]大豆のサラダ/[給]味噌汁(切干・コーン)/[3時]牛乳/[3時]揚げパンココア/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/じゃがいも/とうもろこし缶詰(ホル)/★ロールパン/とうもろこし油	たいせいようさけ・養殖・生/★大豆(国産、ゆで)/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/わかめ(乾燥、水戻し)/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	にんじん/きゅうり/キャベツ/トマト/切干しだいこん	エネルギー	499 kcal
					たんぱく質	23.1 g
					脂質	21.3 g
					食塩相当量	1.8 g
13 土	[給]おくらそぼろご飯/[給]カリカリ豚肉ととじきの/[給]味噌汁/[給]ゼリー/[3時]牛乳/[3時]パンケーキ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/上白糖/オレンジゼリー/★ブレミックス粉(ホットケーキ用)/オリーブ油/メープルシロップ	豚ひき肉/かつお加工品(かつお節)/豚中型種ロース(脂身付き)/干しぶき(スライス、乾)/★牛乳	オクラ/キャベツ/きゅうり/にんじん/レタス/玉葱/生しいたけ(菌床栽培、生)/にら	エネルギー	465 kcal
					たんぱく質	18.0 g
					脂質	15.8 g
					食塩相当量	1.1 g
15 月	[給]ご飯/[給]焼き鮭/[給]ポテトサラダ/[給]味噌汁(こまつな)/[3時]牛乳/[3時]クラッカーサンド(苺)/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/とうもろこし油/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	塩ざけ/★油揚げ/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	きゅうり/にんじん/玉葱/こまつな	エネルギー	515 kcal
					たんぱく質	22.9 g
					脂質	20.4 g
					食塩相当量	2.4 g
16 火	[給]ご飯/[給]チキンの照焼き/[給]ツナサラダ/[給]きしゃべ味噌汁/[3時]牛乳/[3時]焼きおにぎり/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★ごま油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/わかめ(乾燥、水戻し)/ほそめこんぶ(煮干し)/かつお加工品(削り節)/まいわし(丸干し)/★牛乳	にんじん/サニーレタス/きゅうり/キャベツ	エネルギー	499 kcal
					たんぱく質	23.9 g
					脂質	18.1 g
					食塩相当量	1.7 g
(★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	497 kcal
					たんぱく質	21.7 g
					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		
17 水	[給]こがしとうもろこしごはん /[給]チキンソテー/[給]人 参マリネ/[給]野菜味噌汁/[3 時]牛乳/[3時]豆乳ヨーグルト レーズンケーキ/[10]10時の 牛乳	水稲穀粒(精白米)/とう もろこし/とうもろ こし油/★薄力粉/大 豆油/上白糖/ショ ートニング	鶏成鶏肉ささ身/★牛 乳/★豆乳	パセリ/にんじん/ キャベツ/玉葱/こま つな/干しぶどう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	497 kcal 20.1 g 19.7 g 1.5 g
18 木	[給]ブルコギ丼/[給]オクラサ ラダ/[給]ほうれん草スープ/ [給]すいか/[3時]牛乳/[3時] ココアケーキ/[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)/とうもろこ し缶詰(ホ-ル)/サフラ ワー油/★プレミック ス粉(ホットケーキ用)/とう	豚ロース(赤肉)/まぐ ろ缶詰(油漬フランクイ ト)/ ★牛乳	にんじん/玉葱/にら /オクラ/きゅうり/ レタス/ほうれん草/ /ねぎ/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	494 kcal 22.2 g 16.4 g 1.7 g
19 金	[給]ご飯/[給]さばのカレー焼 き/[給]コールスローサラダ/ [給]なめこ味噌汁/[3時]牛乳 /[3時]とうもろこし/[3時]せ んべい/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★ 薄力粉/サフラワー油 /とうもろこし/塩せ んべい	まさば/★絹ごし豆腐 /かつお加工品(かつお 節)/★牛乳	キャベツ/きゅうり/ にんじん/レタス/か ぶ/なめこ/ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	491 kcal 22.9 g 19.3 g 1.6 g
20 土	[給]豚肉と生姜のごはん/[給] ほうれん草の納豆和え/[給]コ ロコ味噌汁/[給]ゼリー/[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)/上 白糖/とうもろこし油 /じゃがいも/とうも ろこし缶詰(ホ-ル)/オレ ンジゼリー/マシュマ ロ	豚肩ロース(脂身付)/ ★挽きわり納豆/かつ お加工品(かつお節)/ ★牛乳/★豆乳/★き な粉(大豆)	しょうが/葉ねぎ/ほ うれん草/にんじん /きゅうり/キャベツ /★さやいんげん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	489 kcal 19.2 g 15.9 g 1.0 g
22 月	[給]ご飯/[給]鶏肉とコーンの オープン焼/[給]フレンチサラ ダ/[給]味噌汁/[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)/三 温糖/とうもろこし/ 調合油/★食パン(市販 品)/ショートニング /グラニュー糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /★木綿豆腐/乾燥わか め(灰干し、水戻し)/か つお加工品(かつお節) /★牛乳	にんじん/玉葱/にん にく(りん茎)/キャベ ツ/きゅうり/りんご /干しぶどう/えのき たけ/こねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	509 kcal 21.7 g 18.9 g 1.5 g
23 火	[給]ご飯/[給]鮭の塩トマト焼 /[10]たたききゅうり/[給]鶏 汁/[3時]牛乳/[3時]コーンフ レーククッキー/[10]10時の 牛乳	水稲穀粒(精白米)/とう もろこし油/★ごま 油/三温糖/じゃがい も/★薄力粉/上白 糖/ショートニング/ コーンフレーク	しろさけ/鶏若鶏肉モ モ(皮なし)/★絹ごし 豆腐/★牛乳	玉葱/きゅうり/トマ ト/にんじん/だいこ ん/干し椎茸/ねぎ/ ごぼう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496 kcal 24.3 g 16.5 g 1.5 g
24 水	[給]ご飯/[給]鶏肉のから揚げ /[給]とうもろこしサラダ/ [給]味噌汁(もやし)/[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/とうもろこし/ ★プレミックス粉(ホッ トケーキ用)/上白糖/メ ーブルシロップ	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /まぐろ缶詰(油漬フ ランクイト)/★油揚げ/わか め/かつお加工品(かつ お節)/★牛乳	にんにく(りん茎)/に んじん/きゅうり/レ タス/★りよくとうも ろやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	499 kcal 21.7 g 19.6 g 2.1 g
25 木	[給]ご飯/[給]チキンハンバー グ/[給]トマトコールスローサ ラダ/[給]豆腐とわかめの味噌 汁/[3時]牛乳/[3時]ゆで枝豆 /[3時]みりんあげ/[10]10 時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★ パン粉(乾燥)/サフラ ワー油/揚げせんべい	鶏若鶏肉ひき肉/★木 綿豆腐/乾燥わかめ(灰 干し、水戻し)/かつお加 工品(かつお節)/★牛 乳	玉葱/にんじん/キャ ベツ/★さやいんげん /トマト/きゅうり/ レタス/かぶ/こねぎ /★えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	497 kcal 26.0 g 21.7 g 1.6 g
26 金	[給]ご飯/[給]鮭の西京焼き/ [給]大豆のサラダ/[給]味噌汁 (切干・コーン)/[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/じゃがいも/と うもろこし缶詰(ホ-ル) /★ロールパン/とうも ろこし油	たいせいやうさけ・養 殖、生/★大豆(国産、ゆ で)/まぐろ缶詰(油漬 フランクイト)/わかめ(乾 燥、水戻し)/★油揚げ /かつお加工品(かつお 節)/★牛乳	にんじん/きゅうり/ キャベツ/トマト/切 干しだいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	499 kcal 23.1 g 21.3 g 1.8 g
27 土	[給]おくらそばろご飯/[給]カ リカリ豚肉ととひじきの/[給] 味噌汁/[給]ゼリー/[3時]牛 乳/[3時]パンケーキ/[10]1 0時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/と うもろこし油/上白糖 /オレンジゼリー/★ プレミックス粉(ホット ケーキ用)/オリーブ油/メ ーブルシロップ	豚ひき肉/かつお加工 品(かつお節)/豚中型 種肉(スリム身付き)/干ひ じき(スリム身、乾)/★ 牛乳	オクラ/キャベツ/ きゅうり/にんじん/ レタス/玉葱/生しい たけ(菌床栽培、生)/ にら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	465 kcal 18.0 g 15.8 g 1.1 g
29 月	[給]ご飯/[給]松風焼/[給]和 風サラダ/[給]味噌汁(じゃが いも)/[3時]牛乳/[3時]ホウ イトポテト/[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 缶詰(ホ-ル)/三温糖/ じゃがいも/さつまい も/とうもろこし油/ 粉糖	鶏若鶏肉ひき肉/まぐ ろ缶詰(油漬フランクイ ト)/ ★油揚げ/わかめ/か つお加工品(かつお節) /★牛乳	玉葱/にんじん/レタ ス/きゅうり/ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	507 kcal 20.1 g 21.8 g 1.8 g
30 火	[給]ご飯/[給]チキンの照焼き /[給]ツナサラダ/[給]きん ぎ味噌汁/[3時]牛乳/[3時]焼 きおにぎり/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★ ごま油	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /まぐろ缶詰(油漬フ ランクイト)/わかめ(乾燥、水 戻し)/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)/★牛乳	オクラ/キャベツ/ きゅうり/にんじん/ レタス/玉葱/生しい たけ(菌床栽培、生)/ にら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	499 kcal 23.9 g 18.1 g 1.7 g
31 水	[給]さくらごはん/[給]かじき の味噌揚げ/[給]ブロッコリー サラダ/[給]わかめ入り豚汁/ [3時]牛乳/[3時]夏バースデ パンケーキ/[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/ ★プレミックス粉(ホッ トケーキ用)	たら(でんぶ)/めかじ き/豚ばら(脂身付)/ ★絹ごし豆腐/わかめ (乾燥、水戻し)/★牛乳 /★豆乳	ブロッコリー/にんじ ん/きゅうり/玉葱/ 干し椎茸/ねぎ/ごぼ う	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	490 kcal 21.5 g 19.4 g 1.8 g
		(★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 脂 質	497 kcal 18.6 g
					たんぱく質 食塩相当量	21.7 g 1.6 g