

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	[給]五目ひじきご飯/[給]鉄板ハンバーグ/[給]五色なます/[給]すまし汁(コーンとわかめ) /[3時]牛乳/[3時]果物(ぶどう) /[3時]せんべい2種/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/大豆油/上白糖/★パン粉(乾燥)/しらたき/★ごま(いり)/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/塩せんべい/揚げせんべい	鶏成鶏肉胸(皮付き)/干ひじき(ステルス釜、乾)/★油揚げ/豚ひき肉/わかめ(乾燥、水戻し)/★牛乳	にんじん/玉葱/キャベツ/★さやいんげん/だいこん/きゅうり/ねぎ/ぶどう	エネルギー	516 kcal	
					たんぱく質	20.5 g	
					脂質	20.8 g	
					食塩相当量	1.8 g	
2	[給]秋野菜のカレーライス/[給]コロコロサラダ/[給]豆腐スープ/[給]果物(ぶどう)/[3時]牛乳/[3時]マシュマロおこし/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/はず(未熟、生)/とうもろこし油/マシュマロ/ショートニング/コーンフレーク	豚外モモ(赤肉)/ロースハム/★絹ごし豆腐/わかめ(乾燥、水戻し)/★牛乳	玉葱/にんじん/ほんしめじ/ごぼう/セロリ/にんにく(りん茎)/だいこん/きゅうり/ぶどう	エネルギー	498 kcal	
					たんぱく質	19.1 g	
					脂質	20.3 g	
					食塩相当量	2.3 g	
3	[給]豚塩こん炊き込みご飯/[給]さつまいもきんぴら/[給]野菜となめこ味噌汁/[給]果物(なし)/[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)/★ごま油/さつまいも/大豆油/上白糖/★ごま(いり)/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	豚中型種ロ-ス(脂身)/塩昆布/★牛乳	にんじん/なめこ/ねぎ/★りよくとうもやし/日本なし	エネルギー	515 kcal	
					たんぱく質	12.7 g	
					脂質	23.8 g	
					食塩相当量	1.4 g	
5	[給]ご飯/[給]鮭のあけぼの焼き/[給]ひじきの中華和え/[給]味噌汁(キャベツ・油揚げ) /[3時]牛乳/[3時]揚げぱんきなこ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★ごま(いり)/★ごま油/上白糖/★ロールパン/三温糖/とうもろこし油	たいせいようさけ・養殖、生/干ひじき(ステルス釜、乾)/かつお加工品(かつお節)/まぐろ缶詰(油漬フレイク)/★油揚げ/乾燥わかめ(灰干し、水戻)/かつお加工	にんじん/パセリ/★さやえんどう/キャベツ	エネルギー	508 kcal	
					たんぱく質	24.8 g	
					脂質	22.9 g	
					食塩相当量	2.0 g	
6	[給]納豆丼/[給]ツナサラダ/[給]コロコロ味噌汁/[給]果物(なし)/[3時]牛乳/[3時]南瓜のチーズ焼き/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/上白糖/じゃがいも/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/さつまいも/ショートニング	豚ひき肉/★挽きわり納豆/まぐろ缶詰(油漬フレイク)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	にんじん/ねぎ/レタス/きゅうり/キャベツ/★さやいんげん/日本なし	エネルギー	474 kcal	
					たんぱく質	18.6 g	
					脂質	19.3 g	
					食塩相当量	1.2 g	
7	[給]ご飯/[給]鶏むね肉塩こうじ焼き/[給]白和え/[給]冬瓜味噌汁/[3時]牛乳/[3時]人参蒸しパン/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/米こうじ/さつまいも/★ごま(いり)/上白糖/★薄力粉	鶏成鶏肉胸(皮付き)/★木綿豆腐/かつお加工品(削り節)/ながこんぶ(素干し)/★牛乳	ほうれんそう/にんじん/とうがん/玉葱/★さやいんげん/干しぶどう	エネルギー	493 kcal	
					たんぱく質	21.9 g	
					脂質	17.1 g	
					食塩相当量	1.5 g	
8	[給]ご飯/[給]ハンバーグ/[給]サクサクサラダ/[給]野菜のスープ/[給]果物(なし)/[3時]フルーツヨーグルト和え/[3時]せんべい/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(乾燥)/とうもろこし油/★フランスパン/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/サフラワー油/上白糖/塩せんべい	豚ひき肉/★豆乳/★牛乳	にんじん/玉葱/きゅうり/キャベツ/生しいたけ(菌床栽培、生)/にら/日本なし/温州蜜柑缶詰(果肉)/バナナ/りんご	エネルギー	495 kcal	
					たんぱく質	18.0 g	
					脂質	15.9 g	
					食塩相当量	1.7 g	
9	[給]ご飯/[給]鶏肉里芋から揚げ/[給]スパゲティーサラダ/[給]野菜味噌汁/[3時]牛乳/[3時]ごへいもち/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/さといも/かたくり粉/とうもろこし油/★マカロニ・スパゲッティ/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/こんにやく(精粉)/三温糖/★ごま(いり)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★牛乳	にんにく(りん茎)/きゅうり/にんじん/キャベツ/玉葱/ねぎ/ごぼう	エネルギー	516 kcal	
					たんぱく質	18.5 g	
					脂質	18.3 g	
					食塩相当量	1.5 g	
10	[給]ハヤシライス/[給]大根の梅マヨサラダ/[給]えのきともやしのスープ/[給]果物(なし)/[3時]牛乳/[3時]パンケーキ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/とうもろこし油/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/オリーブ油	豚中型種ばら/りしりこんぶ(素干し)/★牛乳	玉葱/だいこん/だいこん葉/きゅうり/梅(塩漬)/にんじん/★りよくとうもやし/えのきたけ/日本なし	エネルギー	493 kcal	
					たんぱく質	16.1 g	
					脂質	22.0 g	
					食塩相当量	1.9 g	
12	[給]ご飯/[給]かじきの味噌揚げ/[給]ブロッコリーツナサラダ/[給]味噌汁(もやし)/[3時]牛乳/[3時]カリッ糖/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/★薄力粉/かたくり粉/調合油/★フランスパン/上白糖/ショートニング	めかじき/まぐろ缶詰(水煮フレイク)/★油揚げ/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	ブロッコリー/レタス/にんじん/きゅうり/★りよくとうもやし	エネルギー	512 kcal	
					たんぱく質	23.8 g	
					脂質	20.4 g	
					食塩相当量	2.2 g	
13	[給]豚肉と生姜のごはん/[給]おからサガ/[給]あったか味噌汁/[給]果物(なし)/[3時]牛乳/[3時]さつまいもパウンドケーキ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/上白糖/とうもろこし油/さといも/さつまいも/ショートニング/★薄力粉	豚肩ロース(脂身付)/★おから(新製法)/まぐろ缶詰(油漬フレイク)/カットわかめ/かつお加工品(削り節)/ながこんぶ(素干し)/★牛乳	しょうが/葉ねぎ/にんじん/レタス/きゅうり/ねぎ/こまつな/えのきたけ/日本なし	エネルギー	510 kcal	
					たんぱく質	17.0 g	
					脂質	19.9 g	
					食塩相当量	1.5 g	
14	[給]ご飯/[給]松風焼/[給]コールスローサラダ/[給]味噌汁(切干)/[3時]牛乳/[3時]レーズンクラッカー/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(半生)/★ごま(いり)/サフラワー油/ソーダクラッカー/ショートニング	鶏若鶏肉ひき肉/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	玉葱/にんじん/キャベツ/きゅうり/レタス/かぶ/切干しだいこん/干しぶどう	エネルギー	520 kcal	
					たんぱく質	20.0 g	
					脂質	24.2 g	
					食塩相当量	1.6 g	
		月平均栄養価		エネルギー	498 kcal		
				脂 質	19.8 g	たんぱく質	19.1 g
						食塩相当量	1.6 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

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		
15 木	[給]レタスチャーハン/[給]ミートボール/[給]きのこ味噌汁/[給]ポテトサラダ/[3時]牛乳/[3時]ゼリー/[3時]せんべい/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/調合油/かたくり粉/とうもろこし油/上白糖/じゃがいも/オレンジゼリー/揚げせんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★蒸しかまぼこ/鶏若鶏肉ひき肉/鶏成鶏肉胸(皮付き)/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	レタス/ねぎ/葉ねぎ/玉葱/なめこ/生しいたけ(菌床栽培、生)/ほんしめじ/えのきたけ/きゅうり/にんじん	エネルギー	497 kcal
					たんぱく質	22.4 g
					脂質	21.1 g
					食塩相当量	1.7 g
16 金	[給]マーボー丼/[給]スティック野菜/[給]味噌汁(チンゲンサイ)/[給]果物(なし)/[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)/★ごま油/三温糖/かたくり粉/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	★木綿豆腐/豚ひき肉/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/★豆乳	にんじん/ねぎ/干し椎茸/しょうが/にんにく(りん茎)/きゅうり/チンゲンツァイ/日本なし/ぶどう	エネルギー	458 kcal
					たんぱく質	17.4 g
					脂質	17.6 g
					食塩相当量	1.6 g
17 土	[給]豚塩こん炊き込みご飯/[給]さつまいもきんぴら/[給]野菜となめこ味噌汁/[給]果物(なし)/[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)/★ごま油/さつまいも/大豆油/上白糖/★ごま(いり)/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	豚中型種ロ-ス(脂身)/塩昆布/★牛乳	にんじん/なめこ/ねぎ/★りよくとうもやし/日本なし	エネルギー	498 kcal
					たんぱく質	12.6 g
					脂質	20.7 g
					食塩相当量	1.4 g
20 火	[給]スパゲティーナポリタン/[給]さつまいもサラダ/[給]コンソメスープ/[給]果物(なし)/[3時]牛乳/[10]ホットケーキ/[10]10時の牛乳	★マカロニ・スパゲティ/とうもろこし油/さつまいも/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★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	鶏若鶏肉ひき肉/★牛乳	にんじん/青ピーマン/玉葱/パセリ/きゅうり/干しぶどう/ねぎ/日本なし	エネルギー	482 kcal
					たんぱく質	15.9 g
					脂質	14.7 g
					食塩相当量	1.6 g
21 水	[給]ロールパン/[給]ポテトコロッケ/[給]野菜スープ/[給]果物(なし)/[3時]牛乳/[3時]ノリノリおにぎり/[10]10時の牛乳	★ロールパン/じゃがいも/大豆油/★薄力粉/★パン粉(乾燥)/とうもろこし油/水稲穀粒(精白米)/★ごま(いり)	鶏若鶏肉ひき肉/★牛乳/しらす干し(半乾燥品)/ほしりのり	玉葱/こまつな/キャベツ/にんじん/ねぎ/日本なし	エネルギー	493 kcal
					たんぱく質	18.8 g
					脂質	17.4 g
					食塩相当量	1.5 g
22 木	[給]むぎご飯/[給]鯖の味噌煮/[給]トマトときゅうりときのこと/[給]具だくさんすまし汁/[3時]牛乳/[3時]スイートポテトソテー/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★大麦(七分つき押麦)/上白糖/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/さつまいも	まさば/かつお加工品(削り節)/★牛乳	玉葱/しょうが/ぶなしめじ/まいたけ/生しいたけ(菌床栽培、生)/トマト/きゅうり/にんじん/レタス/オクラ/ねぎ/キャベツ	エネルギー	494 kcal
					たんぱく質	21.2 g
					脂質	20.0 g
					食塩相当量	1.7 g
24 土	[給]ハヤシライス/[給]大根の梅マヨサラダ/[給]えのきともしのりのスープ/[給]果物(なし)/[3時]牛乳/[3時]パンケーキ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/とうもろこし油/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/オリーブ油	豚中型種ばら/りしりこんぶ(素干し)/★牛乳	玉葱/だいこん/だいこん葉/きゅうり/梅(塩漬)/にんじん/★りよくとうもやし/えのきたけ/日本なし	エネルギー	493 kcal
					たんぱく質	16.1 g
					脂質	22.0 g
					食塩相当量	1.9 g
26 月	[給]わかめごはん/[給]五目野菜煮物/[給]なめこ味噌汁/[給]果物(なし)/[3時]牛乳/[3時]フライドポテト/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/こんにやく(精粉)/はず(成熟、乾)/フライドポテト/とうもろこし油	乾燥わかめ(板わかめ)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	だいこん/たけのこ(ゆで)/にんじん/干し椎茸/なめこ/ねぎ/日本なし	エネルギー	495 kcal
					たんぱく質	19.9 g
					脂質	17.7 g
					食塩相当量	1.6 g
27 火	[給]チキンバーガー/[給]ピクルス/[給]かぼちゃポタージュ/[給]果物(なし)/[3時]牛乳/[3時]焼きおにぎり/[10]10時の牛乳	★コッペパン(市販品)/上白糖/★薄力粉/水稲穀粒(精白米)/★ごま油	鶏成鶏肉モモ(皮付き)/★牛乳/かつお加工品(削り節)	レタス/にんじん/玉葱/きゅうり/だいこん/西洋かぼちゃ/パセリ/日本なし	エネルギー	475 kcal
					たんぱく質	20.3 g
					脂質	15.9 g
					食塩相当量	1.1 g
28 水	[給]ご飯/[給]焼き鮭/[給]五目金平/[給]味噌汁(豆腐)/[3時]牛乳/[3時]パンダパン/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/はず(未熟、生)/しらたき/とうもろこし油/三温糖/★強力粉(1等)/上白糖/★薄力粉(2等)/ショートニング/グラニュー糖/★薄	塩だけ/★木綿豆腐/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	ごぼう/にんじん/★さやいんげん/ねぎ	エネルギー	508 kcal
					たんぱく質	24.1 g
					脂質	21.3 g
					食塩相当量	1.3 g
29 木	[給]ご飯/[給]豚肉里芋甘辛炒め/[給]即席漬(かぶきゅうり)/[給]味噌汁(小松菜・油あげ)/[3時]牛乳/[3時]コンフレーククッキー/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/さといも/かたくり粉/とうもろこし油/★薄力粉/上白糖/コンフレーク	豚肩ロ-ス(脂身付)/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/ながこんぶ(素干し)/★牛乳	きゅうり/かぶ/かぶ(葉)/にんじん/こまつな	エネルギー	499 kcal
					たんぱく質	18.4 g
					脂質	21.1 g
					食塩相当量	1.3 g
30 金	[給]ご飯/[給]鶏肉コーンオーブン焼き/[給]ツナと切干大根のサラダ/[給]味噌汁(キャ・じゃが)/[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/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/じゃがいも/★食パン(市販品)/ショートニング/グラニュー糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/まぐろ缶詰(油漬ルー付)/わかめ(乾燥、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)/切干しだいこん/きゅうり/キャベツ	エネルギー	506 kcal
					たんぱく質	21.4 g
					脂質	21.6 g
					食塩相当量	1.5 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー	498 kcal
月平均栄養価					たんぱく質	19.1 g
					脂 質	19.8 g
					食塩相当量	1.6 g