日／曜	献立名	材料名 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	栄養価
1／火	[給]しおこんぶチャーハン／[給]切り干し大根と豆苗サラダ／[給]豚汁／[給]果物(りんご)／[3時]牛乳／[3時]だいこんもち／[10]１０時の牛乳	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／とうもろこし油／調合油／★ごま(いり)／さといも／こんにゃく(精粉)／★薄力粉／かたくり粉／★ごま油	塩昆布／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)／豚肩ロース(脂身付)／★木綿豆腐／★牛乳／かたくちいわし(煮干し)／焼きのり	レタス／切干しだいこん／★トウミョウ／きゅうり／にんじん／だいこん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／ごぼう／りんご／こねぎ	エネルギー 468 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.7 g
2／水	[給]ご飯／[給]さばのカレー焼き／[給]五色なます／[給]わかめｽｰﾌﾟ／[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)／★薄力粉／しらたき／上白糖／★ごま(いり)／とうもろこし油	まさば／★油揚げ／わかめ(乾燥、水戻し)／★牛乳	だいこん／にんじん／きゅうり／玉葱／西洋かぼちゃ／ほうれんそう	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.2 g
4／金	[給]ご飯／[給]鶏肉とコーンのオーブン焼／[給]小松菜おかか和え／[給]なめこ味噌汁／[3時]牛乳／[3時]果物（柿）／[3時]小豆カステラ／[10]１０時の牛乳	水稲穀粒(精白米)／三温糖／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／★薄力粉／上白糖／ショートニング	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／かつお加工品(削り節)／★木綿豆腐／かつお加工品(かつお節)／★牛乳／★あずき(ゆで)	にんじん／玉葱／にんにく(りん茎)／こまつな／★りょくとうもやし／なめこ／ねぎ／かき(甘がき)	エネルギー 475 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.2 g
5／土	[給]納豆丼／[給]さつまいも黒ゴマコロコロ／[給]おかず味噌汁／[給]果物（柿）／[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)／とうもろこし油／上白糖／さつまいも／かたくり粉／★ごま(いり)／ソーダクラッカー／いちごジャム(高糖度)	豚ひき肉／★挽きわり納豆／豚中型種肩ﾛｰｽ(脂肪なし)／かつお加工品(かつお節)／ながこんぶ(素干し)／★牛乳	にんじん／ねぎ／玉葱／しょうが／かき(甘がき)	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.3 g
7／月	[給]ご飯／[給]かじきの味噌揚げ／[給]ささみの胡麻和え／[給]すまし汁(チンゲン菜)／[給]果物（柿）／[3時]牛乳／[3時]カルシウムおにぎり／[10]１０時の牛乳	水稲穀粒(精白米)／三温糖／かたくり粉／調合油／★ごま(いり)／上白糖	めかじき／鶏成鶏肉さ身／★牛乳／しらす干し(微乾燥品)／かつお加工品(削り節)／★濃縮大豆タンパク	にんじん／キャベツ／えのきたけ／チンゲンツァイ／ねぎ／かき(甘がき)／こまつな	エネルギー 510 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.6 g
8／火	[給]ご飯／[給]鶏肉のから揚げ／[給]サラダ／[給]コーンスープ／[3時]牛乳／[3時]お好み焼き／[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／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／★薄力粉／大豆油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★牛乳／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／あおのり	にんにく(りん茎)／トマト／きゅうり／にんじん／レタス／キャベツ／こまつな	エネルギー 486 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.5 g
9／水	[給]納豆ご飯／[給]鮭の西京焼き／[給]サラダ／[給]わかめと豆腐の味噌汁／[3時]牛乳／[3時]果物（柿）／[3時]麩のラスク／[10]１０時の牛乳	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油／三温糖／★焼きふ(観世ふ)／上白糖／ショートニング	★糸引納豆／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	葉ねぎ／りんご／トマト／温州蜜柑缶詰(果肉)／きゅうり／キャベツ／にんじん／かき(甘がき)	エネルギー 497 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.5 g
10／木	[給]丸いパン／[給]ハンバーグ／[給]サクサクサラダ／[給]けんちん味噌汁／[3時]牛乳／[3時]ふかしさつま芋／[10]１０時の牛乳	★ロールパン／★パン粉(乾燥)／★フランスパン／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／サフラワー油／こんにゃく(精粉)／さつまいも	豚ひき肉／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／★木綿豆腐／★牛乳	にんじん／玉葱／きゅうり／レタス／だいこん／干し椎茸／ねぎ／ごぼう	エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.6 g
11／金	[給]ご飯／[給]レバーから揚げ／[給]白菜サラダ／[給]人参トロトロ中華スープ／[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)／とうもろこし油／調合油／三温糖／★ごま(いり)／★ごま油／★ロールパン	豚肝臓／★牛乳	しょうが／きくらげ(乾)／はくさい／にんじん／こまつな／玉葱／葉ねぎ	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.2 g
12／土	[給]豚肉と生姜のごはん／[給]ほうれん草の納豆和え／[給]コロコロ味噌汁／[給]果物（柿）／[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(ﾎｰﾙ)／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／ほうれんそう／にんじん／きゅうり／キャベツ／★さやいんげん／かき(甘がき)	エネルギー 485 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.0 g
14／月	[給]五目ひじきご飯／[給]うまっコリー／[給]白菜味噌汁／[給]果物（柿）／[3時]１０時の牛乳／[3時]わらび餅／[10]１０時の牛乳	水稲穀粒(精白米)／大豆油／上白糖／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／★ごま(いり)／かたくり粉	鶏成鶏肉胸(皮付き)／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／★油揚げ／★挽きわり納豆／かつお加工品(かつお節)／鶏成鶏肉モモ(皮付き)／わかめ(乾燥、水戻し)／★牛乳	にんじん／ブロッコリー／はくさい／かき(甘がき)	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.4 g
15／火	[給]ご飯／[給]鮭フライタルタルソース／[給]フルーツサラダ／[給]鶏汁／[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)／調合油／じゃがいも／★プレミックス粉(ﾎｯﾄｹｰｷ用)／上白糖／★ごま(いり)／とうもろこし油／メープルシロップ	しろさけ／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／かつお加工品(削り節)／★牛乳	にんじん／りんご／温州蜜柑缶詰(果肉)／きゅうり／キャベツ／玉葱／干し椎茸／ねぎ／ごぼう	エネルギー 487 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.6 g

日／曜	献立名	材料名 熟や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価
16／水	[給]ジャムロールパン／[給]かぶのホワイトシチュー／[給]ホウレンソウサラダ／[給]果物（柿）／[3時]牛乳／[3時]フライドポテト／[10]１０時の牛乳	いちごジャム(高糖度)／★ロールパン／大豆油／★小麦(玄穀･国産、普通)／とうもろこし油／フライドポテト	豚肩(赤肉)／★牛乳	かぶ／かぶ(葉)／にんじん／玉葱／青ピーマン／ほうれんそう／きゅうり／かき(甘がき)	エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.1 g
17／木	[給]チャーハン／[給]鱈の照焼き／[給]大根さつまいもサラダ／[給]コーンポタージュスープ／[3時]牛乳／[3時]かぼちゃのきなこ団子／[10]１０時の牛乳	水稲穀粒(精白米)／調合油／かたくり粉／さつまいも／大豆油／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／上白糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／かつお加工品(かつお節)／まだら／★牛乳／★きな粉(大豆)	こまつな／ねぎ／葉ねぎ／だいこん／にんじん／きゅうり／玉葱／西洋かぼちゃ／干しぶどう	エネルギー 460 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 1.3 g
18／金	[給]おにぎり／[給]手羽中唐揚げ／[給]みんなの味噌汁／[給]果物(みかん)／[3時]牛乳／[3時]チョコッ糖／[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／さつまいも／★食パン(学校給食用)／ショートニング／上白糖	焼きのり／鶏若鶏肉手羽(皮付)／★油揚げ／かつお加工品(かつお節)／★牛乳	にんにく(りん茎)／にんじん／玉葱／キャベツ／こまつな／ぶなしめじ／えのきたけ／まいたけ／温州蜜柑(普通、生)	エネルギー 498 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.2 g
19／土	[10]納豆丼／[10]さつまいも黒ゴマコロコロ／[10]おかず味噌汁／[10]果物（柿）／[10]牛乳／[10]クラッカーサンド（苺）／[10]１０時の牛乳	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油／上白糖／さつまいも／かたくり粉／★ごま(いり)／ソーダクラッカー／いちごジャム(高糖度)	豚ひき肉／★挽きわり納豆／豚中型種肩ﾛｰｽ(脂肪なし)／かつお加工品(かつお節)／ながこんぶ(素干し)／★牛乳	にんじん／ねぎ／玉葱／しょうが／かき(甘がき)	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 1.4 g
21／月	[給]ご飯／[給]ささみガーリック揚げ／[給]小松菜の納豆和え／[給]ほうとう汁／[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)／★薄力粉／★パン粉(乾燥)／とうもろこし油／こんにゃく(精粉)／大豆油／★ロールパン／三温糖	鶏成鶏肉ささ身／しらす干し(半乾燥品)／★挽きわり納豆／かつお加工品(かつお節)／★生揚げ／★牛乳／★きな粉(大豆)	にんにく(りん茎)／こまつな／にんじん／きゅうり／日本かぼちゃ／だいこん／玉葱／干し椎茸／ねぎ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 1.6 g
22／火	[給]ご飯／[3時]鮭のちゃんちゃん焼き／[給]白和え／[給]なめこと大根の味噌汁／[3時]牛乳／[3時]バースデーパンケーキ／[10]１０時の牛乳	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／とうもろこし油／三温糖／さつまいも／★ごま(いり)／上白糖／★プレミックス粉(ﾎｯﾄｹｰｷ用)／調合油	たいせいようさけ･養殖、生／★木綿豆腐／★牛乳／★豆乳	キャベツ／にんじん／玉葱／ほうれんそう／なめこ／ねぎ／だいこん／りんご	エネルギー 497 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.4 g
24／木	[給]ご飯／[給]ぶりの照焼き／[給]ゆず香かぶの浅漬け／[給]おかず味噌汁／[給]果物（柿）／[3時]牛乳／[3時]手作りかりんとう／[10]１０時の牛乳	水稲穀粒(精白米)／★ごま油／★薄力粉／上白糖／とうもろこし油／★ごま(いり)	ぶり／かつお加工品(削り節)／ながこんぶ(素干し)／★牛乳	かぶ／かぶ(葉)／きゅうり／ゆず(果皮、生)／にんじん／ねぎ／こまつな／はくさい／かき(甘がき)	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.5 g
25／金	[10]焼きいも／[給]ご飯／[給]松風焼／[給]あったか汁／[給]果物（柿）／[3時]牛乳／[3時]ゼリー／[3時]せんべい２種／[10]１０時の牛乳	さつまいも(焼き)／水稲穀粒(精白米)／★パン粉(半生)／★ごま(いり)／さといも／こんにゃく(精粉)／とうもろこし油／オレンジゼリー／塩せんべい／揚	鶏若鶏肉ひき肉／鶏若鶏肉胸(皮付き)／★牛乳	玉葱／にんじん／だいこん／干し椎茸／はくさい／葉ねぎ／かき(甘がき)	エネルギー 517 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.1 g
26／土	[給]豚肉と生姜のごはん／[給]ほうれん草の納豆和え／[給]コロコロ味噌汁／[給]果物（柿）／[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(ﾎｰﾙ)／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／ほうれんそう／にんじん／きゅうり／キャベツ／★さやいんげん／かき(甘がき)	エネルギー 485 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.0 g
28／月	[給]ご飯／[給]鶏肉のマヨネーズ焼／[給]いなか汁／[給]果物(みかん)／[3時]牛乳／[3時]カルシウムトースト／[10]１０時の牛乳	水稲穀粒(精白米)／さといも／こんにゃく(精粉)／★食パン(市販品)／★ごま(いり)／とうもろこし油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★油揚げ／★絹ごし豆腐／★牛乳／★凍り豆腐／しらす干し(微乾燥品)／あおのり	玉葱／にんじん／こまつな／だいこん／干し椎茸／ねぎ／ごぼう／温州蜜柑(普通、生)	エネルギー 502 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.6 g
29／火	[給]ご飯／[給]鶏肉のから揚げ／[給]フルーツトマトサラダ／[給]わかめと豆腐の味噌汁／[3時]牛乳／[10]おからクッキー／[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／ショートニング／上白糖／★薄力粉	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★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／★おから(新製法)	にんにく(りん茎)／トマト／りんご／温州蜜柑缶詰(果肉)／きゅうり／キャベツ／にんじん／こねぎ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.4 g
30／水	[給]チキンカレーライス／[給]おからｻﾗﾀﾞ／[給]白菜のスープ／[給]果物(みかん)／[3時]牛乳／[3時]麩レモンラスク／[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／★ごま(いり)／★ごま油／★焼きふ(観世ふ)／粉糖／ショートニング	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★おから(新製法)／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾀｲﾌﾟ)／★牛乳	玉葱／にんじん／ごぼう／セロリー／りんご／にんにく(りん茎)／きゅうり／はくさい／温州蜜柑(普通、生)／レモン(果汁、生)	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.6 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	タンパク質	20.8 g
脂　質	18.3 g	食塩相当量	1.4 g