

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	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	さくらごはん 鮭の西京焼き フルーツサラダ コーンポタージュスープ	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油／三温糖(ケ)／とうもろこし缶詰(ケ)／さつまいも／★プレミックス粉(ホットケーキ用)／有塩バター...	たら(でんぶ)／たいせいやうさけ・養殖・生／★牛乳／★脱脂粉乳／★たまご	りんご／温州蜜柑缶詰(果肉)／きゅうり／キャベツ／にんじん／玉葱	牛乳 さつまいも焼きドーナツ 10時の牛乳	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.6 g
2 金	キンパ風まぜごはん ツナときゅうりのサラダ 白菜と肉団子のスープ 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／★おむぎ(押麦)／★ごま油／上白糖／★ごま(いり)／かたくり粉／★プレミックス粉(ホットケーキ用)...	豚ロース(赤肉)／★凍り豆腐／焼きのり／まぐろ缶詰(油漬7〜8割)／わかめ(乾燥、水戻し)／鶏若鶏肉ひき肉／★牛乳...	★さやいんげん／ダイコン／西洋かぼちゃ／にんじん／玉葱／きゅうり／はくさい／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 大きなクッキー 10時の牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.8 g
3 土	ドライカレー トマトコーンサラダ 味噌汁(じゃがいも) 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／調合油／じゃがいも／マッシュマロ	豚ひき肉／わかめ／かつお加工品(かつお節)／★牛乳／★豆乳／★きな粉(大豆)	にんじん／玉葱／トマト／西洋かぼちゃ／青ピーマン／生しいたけ(菌床栽培、生)／ごぼう／りんご／干しぶどう／きゅうり／レタス	牛乳 マッシュマロ豆乳もち 10時の牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.7 g
5 月	むぎご飯 魚の竜田揚げ コーンスローサラダ なめこ味噌汁	水稲穀粒(精白米)／★小麦(七分つき押麦)／かたくり粉／大豆油／サフラワー油／じゃがいも／調合油	まさば／★絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節)／しらす干し(半乾燥品)／あおのり／★牛乳	しょうが／キャベツ／きゅうり／にんじん／レタス／かぶ／なめこ／ねぎ／パセリ／オリーブ(ストレートジュース)	オレンジジュース 磯風ポテト 10時の牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 22.9 g 食塩相当量 1.6 g
6 火	ロールパン 魚のトマトチーズ焼き コーンサラダ 人参玉葱わかめの味噌汁	★ロールパン／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／★薄力粉／上白糖／とうもろこし油／★ごま(いり)	まだら／★プロセスチーズ／わかめ(乾燥、水戻し)／かつお加工品(削り節)／★牛乳／★脱脂粉乳／★凍り豆腐	玉葱／トマト缶詰(ホ-ル)／キャベツ／にんじん／きゅうり／レタス	牛乳 手作りかりんとう 10時の牛乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 2.1 g
7 水	ご飯 豚肉のから揚げ スティックきゅうり 豚汁	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／とうもろこし油／さといも／こんにやく(精粉)／★ごま(いり)／上白糖	豚肩(脂肪なし)／豚ばら(脂身付)／★絹ごし豆腐／★牛乳／かたくちいわし(煮干し)	にんにく(りん茎)／きゅうり／だいこん／にんじん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／ごぼう／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 果物(みかん) 煮干しゴマチップ 10時の牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 1.6 g
8 木	ミートスパゲティ ポテトサラダ コーンポタージュスープ 果物(りんご)	★マカロニ・スパゲティ／とうもろこし油／三温糖／オリーブ油／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ケ)／オレンジゼリー...	豚ひき肉／★牛乳／★脱脂粉乳	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	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.9 g
9 金	八宝あんかけ丼 わかめサラダ 大根味噌汁 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／上白糖／とうもろこし油／ヤングコーン／★プレミックス粉(ホットケーキ用)／メープルシロップ	豚ばら(脂身付)／わかめ(乾燥、水戻し)／★油揚げ／かつお加工品(削り節)／★牛乳	ごぼう／玉葱／チンゲンツァイ／はくさい／にんじん／干し椎茸／きゅうり／レタス／だいこん／葉ねぎ／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ホットケーキ 10時の牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.7 g
10 土	豚丼 スティック野菜即席漬け 根菜汁 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／三温糖／さといも／こんにやく(精粉)／マッシュマロ／とうもろこし油／コーンフレーク	豚中型種ロース(脂身付き)／★絹ごし豆腐／★牛乳	玉葱／きゅうり／にんじん／だいこん／干し椎茸／ねぎ／ごぼう／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 マッシュマロおこし 10時の牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.6 g
12 月	ロールパン クリスマスチキン ポテトサラダ わすれんぼスープ	★ロールパン／かたくり粉／とうもろこし油／じゃがいも／★ぎょうざの皮／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／★薄力粉／上白糖	鶏若鶏肉手羽(皮付)／わかめ(乾燥、水戻し)／★牛乳	にんにく(りん茎)／きゅうり／にんじん／玉葱／キャベツ／ねぎ／だいこん／ぶどう(10%果汁入り飲料)	牛乳 赤ぶどうトマト クリスマスクッキー 10時の牛乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 28.1 g 食塩相当量 1.6 g
13 火	ご飯 鱈大根(富山) ブロッコリーオカカ和 味噌汁(もやし)	水稲穀粒(精白米)／三温糖／★薄力粉	ぶり／かつお加工品(かつお節)／★油揚げ／わかめ／★牛乳／★たまご／★オリーブ(乳脂肪)	だいこん／しょうが／ブロッコリー／にんじん／★りよくとうもろやし／いちご	牛乳 手作りバースデーケーキ 10時の牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 2.2 g
14 水	カレーライス スクランブルエッグサラダ ひみつの味噌汁 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／とうもろこし油／サフラワー油／★食パン(学校給食用)／ショートニング／上白糖	豚外モモ(赤肉)／★たまご／★本綿豆腐／カットわかめ／かつお加工品(削り節)／★牛乳	玉葱／にんじん／ごぼう／セロリ／りんご／にんにく(りん茎)／キャベツ／きゅうり／レタス／温州蜜柑缶詰(果肉)／だいこん...	牛乳 チョコッ糖 10時の牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 23.2 g 食塩相当量 2.8 g
15 木	ご飯 チキンハンバーグ クリスマスサラダ パウパトロール味噌汁	水稲穀粒(精白米)／★パン粉(乾燥)／さつまいも／とうもろこし油／粉糖	鶏若鶏肉ひき肉／ウイナー／鶏成鶏肉モモ(皮付き)／★絹ごし豆腐／★牛乳	玉葱／にんじん／キャベツ／★さやいんげん／ブロッコリー／トマト／だいこん／日本かぼちゃ／なめこ／えのきたけ	牛乳 ホワイトポテト 10時の牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 1.4 g
16 金	しらすご飯 豚しゃぶサラダ 具沢山味噌汁 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／★強力粉(1等)／とうもろこし油／上白糖／★薄力粉(2等)／グラニュー糖	しらす干し(微乾燥品)／かつお加工品(かつお節)／豚肩(脂身付き)／★油揚げ／★絹ごし豆腐／★牛乳	葉ねぎ／キャベツ／きゅうり／にんじん／レタス／はくさい／ほうれんそう／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 かがみもちパン 10時の牛乳	エネルギー 479 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 1.9 g
17 土	ドライカレー トマトコーンサラダ 味噌汁(じゃがいも) 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／調合油／じゃがいも／マッシュマロ	豚ひき肉／わかめ／かつお加工品(かつお節)／★牛乳／★豆乳／★きな粉(大豆)	にんじん／玉葱／トマト／西洋かぼちゃ／青ピーマン／生しいたけ(菌床栽培、生)／ごぼう／りんご／干しぶどう／きゅうり／レタス	牛乳 マッシュマロ豆乳もち 10時の牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 13.7 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	510 kcal	タンパク質	20.2 g
	脂 質	18.4 g	食塩相当量	1.7 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	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		エネルギー	たんぱく質
19 月	ご飯 松風焼 田舎味噌汁 いちご	水稲穀粒(精白米)★ パン粉(半生)★ ごま(いり)★ とうもろこし油★ さといも★ フライドポテト	鶏若鶏肉ひき肉★ 納豆★ ごし豆腐★ カットわかめ★ かつお加工品(削り節)★ なごんぶ(素干し)★ 牛乳	玉葱★ にんじん★ ねぎ★ こまつな★ えのきたけ★ いちご	アップルキャロット フライドポテト 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	533 kcal 17.8 g 18.0 g 1.2 g
20 火	納豆丼 さつまいも黒ゴマココロコ おかず味噌汁 果物(柿)	水稲穀粒(精白米)★ ごま(いり)★ とうもろこし油★ 上白糖★ ろこし油★ つまいも★ かたくり粉★ 焼きふ(親世ふ)★ 有塩バター	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)★ なごんぶ(素干し)★ 牛乳	にんじん★ ねぎ★ 玉葱★ しょうが★ かき(かき)	牛乳 麩のラスク 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	508 kcal 21.4 g 18.5 g 1.1 g
21 水	鶏生姜のごはん ひじきの中華和え ココロ味噌汁 根菜汁 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)★ 上白糖★ とうもろこし油★ ごま(いり)★ ごま油★ じゃがいも★ ぎょうざの皮	いわし(缶詰、水煮)★ まぐろ缶詰(油漬フレーク)★ かつお加工品(かつお節)★ 牛乳★ 挽きわり納豆★ プロセスチーズ	しょうが★ 葉ねぎ★ さやえんどう★ にんじん★ キャベツ★ さやいんげん★ 温州蜜柑(普通、生)	牛乳 納豆ピザ 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	498 kcal 23.0 g 19.0 g 1.6 g
22 木	ほうとううどん とりの照焼き ハスの和え物 果物(みかん)	★うどん(ゆで)★ 調合油★ さといも★ とうもろこし缶詰(ホル)★ 日本ぐり(甘露煮)★ 上白糖★ 無塩バター★ 薄力粉	豚中型種モモ(脂身付き)★ 鶏若鶏肉モモ(皮付き)★ かつお加工品(削り節)★ 牛乳★ 豆腐	日本かぼちゃ★ だいこん★ にんじん★ 玉葱★ ごぼう★ ねぎ★ 干し椎茸★ れんこん★ さやいんげん★ 温州蜜柑(普通、生)★ 干しぶどう	牛乳 ラッキースコーン 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	510 kcal 21.1 g 20.1 g 1.7 g
23 金	わかめごはん 五目野菜煮物 きゃべつ味噌汁 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)★ ごま(いり)★ とうもろこし油★ 上白糖★ 薄力粉	乾燥わかめ(板わかめ)★ 鶏若鶏肉モモ(皮付き)★ 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)★	だいこん★ たけのこ(ゆで)★ にんじん★ 干し椎茸★ ねぎ★ ごぼう★ 温州蜜柑(普通、生)	牛乳 シュガートースト 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496 kcal 18.9 g 17.1 g 1.6 g
24 土	豚丼 スティック野菜即席漬け 根菜汁 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)★ 温糖★ さといも★ こんぶ★ にやく(精粉)★ マシュマロ★ とうもろこし油★ コーンフレーク	豚中型種ロース(脂身付き)★ 納豆★ ごし豆腐★ 牛乳	玉葱★ きゅうり★ にんじん★ だいこん★ 干し椎茸★ ねぎ★ ごぼう★ 温州蜜柑(普通、生)	牛乳 マシュマロおこし 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	524 kcal 16.1 g 16.4 g 1.6 g
26 月	ご飯 かじきの味噌揚げ うまっコーリー わかめと豆腐の味噌汁	水稲穀粒(精白米)★ 温糖★ かたくり粉★ 調合油★ とうもろこし缶詰(ホル)★ ごま(いり)★ ソーダクラッカー	めかじき★ かつお加工品(かつお節)★ 木綿豆腐★ 乾燥わかめ(灰干し、水戻)★ 牛乳	ブロッコリー★ にんじん★ パセリ★ オリーブ(ストロジュース)	オレンジジュース クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	525 kcal 22.1 g 18.0 g 1.7 g
27 火	ご飯 鶏肉とコーンのオープン焼 白菜味噌汁 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)★ 温糖★ とうもろこし缶詰(ホル)★ ごま油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)★ わかめ(乾燥、水戻し)★ かつお加工品(かつお節)★ 牛乳★ かつお加工品(削り節)	にんじん★ 玉葱★ にん(りん茎)★ はくさい★ 温州蜜柑(普通、生)	牛乳 焼きおにぎり 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	502 kcal 20.6 g 13.7 g 1.4 g
28 水	豚肉と生姜のごはん かぶとツナの和風サラダ 味噌汁(チンゲンサイ) 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)★ 上白糖★ とうもろこし油★ ごま(いり)★ 食パン(市販品)★ いちごジャム(高糖度)	豚肩ロース(脂身付)★ まぐろ缶詰(油漬フレーク)★ かつお加工品(かつお節)★ わかめ★ こんぶ★ 牛乳	しょうが★ 葉ねぎ★ かぶ(葉)★ えのきたけ★ にんじん★ チンゲンサイ★ 温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ラスク 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	510 kcal 19.6 g 18.0 g 2.0 g
／						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
／						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
／						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
／						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
／						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
／						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g 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 510 kcal	タンパク質 20.2 g
	脂質 18.4 g	食塩相当量 1.7 g