

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 さけのさいきょうやき ふる一つさらだ こーんぼたーじゅすーぶ	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(ク リム)／さつまいも／ プレミックス粉(ホットケ キ用)／有塩バター…	たら(でんぶ)／たいせ いようさけ 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	ぎゅうにゅう さつまいもやきどーなつ	エネルギー 537 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.9 g
2 金	きんぼうまぜごはん つなときゅうりのさらだ はくさいにくだんごすーぶ 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 (ホットケキ用)…	豚ロース(赤肉)／★凍 り豆腐／焼きのり／ま ぐろ缶詰(油漬)／ホ ト／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(いぶりがっこ)／に んじん／玉葱／きゅう り／はくさい／温州蜜 柑(普通、生)	ぎゅうにゅう おおきなくつきー	エネルギー 604 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 2.0 g
3 土	どらいかれー とまとこーんさらだ みそしる みかん	水稲穀粒(精白米)／調 合油／じゃがいも／マ 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	ぎゅうにゅう ましゅまろとうにゅうもち	エネルギー 566 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.9 g
5 月	むぎごはん さかなのたつたあげ こーんすーぶさらだ なめこみそしる	水稲穀粒(精白米)／★ 大麦(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	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／パプリカ／ツ ストレード(生)	おれんじじゅすー いそふうぼてと	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 24.1 g 食塩相当量 1.8 g
6 火	ろーるばん さかなのちーずとまとやき こーんさらだ にんじんたまねぎわかめみ いり	★ロールパン／とうも ろこし缶詰(ホム)／★ 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 ール)／キャベツ／に んじん／きゅうり／レ タス	ぎゅうにゅう てづくりかりんとう	エネルギー 557 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.5 g
7 水	ごはん ぶたにくのからあげ すていっくきゅうり とんじる	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／とうもろこ し油／さとも／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)	ぎゅうにゅう みかん にぼしごまちゅぶ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 1.9 g
8 木	みーとすばげていー ぼてとさらだ こーんぼたーじゅすーぶ りんご	★マカロニ・スパゲッ 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(クリーム)／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／セロリー／りんご ／トマト缶詰(ホール)／にんにく(りん茎) ／きゅうり／レタス	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい	エネルギー 569 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 2.4 g
9 金	はっぼうあんかけどん わかめさらだ だいこんみそしる 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(ホットケキ用)／メ ブルシロップ	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)	ぎゅうにゅう ほっとけーき	エネルギー 570 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.9 g
10 土	ぶたどん すていっくやさいづけ こんさいじる みかん	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／さとも／こん 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)／★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)	ぎゅうにゅう ましゅまろおこし	エネルギー 599 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 2.1 g
12 月	ろーるばん くりすますちきん ぼてとさらだ わすれんぼすーぶ	★ロールパン／かたく り粉／とうもろこし油 ／じゃがいも／★ぎよ うざの皮／とうもろこ し缶詰(ホム)／★薄力 粉／上白糖	鶏若鶏肉手羽(皮付) ／わかめ(乾燥、水戻し)	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)	あかぶどうとまと くりすますくつきー	エネルギー 614 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 30.6 g 食塩相当量 1.8 g
13 火	ごはん ぶりだいこん(とやま) ぶろっこりーおかかあえ みそしる	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／★カップクリーム (乳脂肪)	だいこん／しょうが ／ブロッコリー／にんじ ん／★りよくとうもや し／いちご	ぎゅうにゅう ばーすでーけーき	エネルギー 582 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 2.6 g
14 水	かれーらいす すくらんぶるえっぐさらだ ひみつのみそしる 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／★木綿豆腐／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／セロリー／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…	ぎゅうにゅう ちょこつとう	エネルギー 583 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 25.0 g 食塩相当量 3.2 g
15 木	ごはん ちきんはんぱーぐ くりすますさらだ ばうばとろーるみそしる	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	ぎゅうにゅう ほわいとぼてと	エネルギー 595 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 23.0 g 食塩相当量 1.9 g
16 金	しらすごはん ぶたしゃぶさらだ ぐだくさんみそしる 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)	ぎゅうにゅう かがみもちばん	エネルギー 543 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 2.4 g
17 土	どらいかれー とまとこーんさらだ みそしる みかん	水稲穀粒(精白米)／調 合油／じゃがいも／マ 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	ぎゅうにゅう ましゅまろとうにゅうもち	エネルギー 566 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.9 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 574 kcal	たんぱく質 21.8 g
	脂 質 19.1 g	食塩相当量 2.0 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		
19 月	ごはん まつかぜやき いなかみそしる 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★ 絹ごし豆腐★ カットわかめ★ かつお加工品(削り節)★ なごんぶ(素干し)	玉葱/にんじん/ねぎ ごまつな/えのきたけ/いちご	あつぷるきやろつと ふらいどぼてと	エネルギー 574 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.4 g
20 火	なつとうどん さつまいもくろごまころこ おかずみそしる くだもの(かき)	水稲穀粒(精白米)★ ごま(いり)★ とうもろこし油 上白糖 さつまいも かたくり粉 ★焼きふ(観世ふ) ★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(削り節)★ なごんぶ(素干し)★ ★牛乳	にんじん/ねぎ/玉葱 しょうが/かき(甘がき)	ぎゅうにゅう ふのらすく	エネルギー 577 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.3 g
21 水	いわししょうがのごはん ひじきのちゅうかあえ ころこみそしる みかん	水稲穀粒(精白米)★ 白糖★ とうもろこし油 とうもろこし缶詰(ホイル)★ ごま(いり)★ ★ごま油/じゃがいも ★きょうざの皮	いわし(缶詰、水煮)★ まぐろ缶詰(油漬フレーク)★ かつお加工品(削り節)★ ★牛乳★ ★挽きわり納豆★ ★ロースチーズ	しょうが/葉ねぎ★ さやえんどう/にんじん/キャベツ★ いんげん/温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう なつとうびざ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 2.1 g
22 木	ほうとううどん とりのてりやき はすのあえもの みかん	★うどん(ゆで)★ 調合油★ さといも★ とうもろこし缶詰(ホイル)★ 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	ぎゅうにゅう らっきーすこーん	エネルギー 575 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 2.1 g
23 金	わかめごはん ごもくやさいにもの きやべつみそしる みかん	水稲穀粒(精白米)★ こむぎ(精粉)★ はす(成熟、乾)★ ★食パン(学校給食用)★ ★シューティング/グラニュー糖	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)★ ほすめこんぶ(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★ キャベツ★ 温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう しゅがーとーすと	エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.8 g
24 土	ぶたどん すていっくやさいつけ こんさいじる みかん	水稲穀粒(精白米)★ 三温糖★ さといも★ こん(いり)★ 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)	ぎゅうにゅう ましゅまろおこし	エネルギー 599 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 2.1 g
26 月	ごはん かじきのみそあげ うまっこりー わかめとうふのみそしる	水稲穀粒(精白米)★ 三温糖★ かたくり粉★ 調合油★ とうもろこし缶詰(ホイル)★ ★ごま(いり)★ ★ソーダクラッカー...	めかじき★ かつお加工品(削り節)★ ★木綿豆腐★ 乾燥わかめ(灰干し、水戻)	ブロッコリー★ にんじん★ パルツァレツ(ストリュース)	おれんじじゅーす くらっかーさんど (いちご)	エネルギー 565 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.8 g
27 火	ごはん とりにくのおーぶんやき はくさいみそしる みかん	水稲穀粒(精白米)★ 三温糖★ とうもろこし缶詰(ホイル)★ ★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(削り節)★ ★牛乳★ かつお加工品(削り節)	にんじん★ 玉葱★ にん(く)★ りん(茎)★ はくさい★ い(温州蜜柑)★ 普通、生	ぎゅうにゅう やきおにぎり	エネルギー 564 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.8 g
28 水	ぶたにくとしょうがのごは かぶとつなのわふうさらだ みそしる 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(脂身付き)★ まぐろ缶詰(油漬フレーク)★ かつお加工品(削り節)★ わかめ★ こんぶ★ ★牛乳	しょうが★ 葉ねぎ★ かぶ★ かぶ(葉)★ えのきたけ★ にんじん★ チンゲンツアイ★ 温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう らすく	エネルギー 574 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 2.5 g
／						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
／						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
／						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
／						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
／						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
／						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
／						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 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 574 kcal	タンパク質 21.8 g
脂 質	19.1 g	食塩相当量 2.0 g