

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		
4 水	[給] 鶏生姜のごはん/[給] 大豆のサラダ/[給] 味噌汁(切干・コーン)/[給] みかん缶詰/[3時] 牛乳/[3時] 大学いも/[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)/さつまいも/調合油/三温糖/★ごま(乾)	いわし(缶詰、水煮)/★大豆(国産、ゆで)/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/乾燥わかめ(板わかめ)/わかめ(乾燥、水戻し)/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★	しょうが/葉ねぎ/にんじん/切干しいちご/温州蜜柑缶詰(果肉)	エネルギー	498 kcal
5 木	[給] チキンライス/[給] 柿サラダ/[給] 味噌汁(はくさい・油揚げ/[給] 果物(みかん)/[3時] 牛乳/[3時] ゆかりおにぎり/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/なたね油/とうもろこし(カ-ル冷凍)	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/★油揚げ/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	玉葱/青ピーマン/にんじん/かき(甘がき)/キャベツ/きゅうり/サニーレタス/はくさい/温州蜜柑(普通、生)/梅びしお	エネルギー	497 kcal
6 金	[給] 七草ご飯/[給] 松風焼/[給] ほうとう汁/[給] 果物(みかん)/[3時] 牛乳/[3時] 小豆カステラ/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(半生)/★ごま(いり)/こんにやく(精粉)/★薄力粉/上白糖/ショートニング	鶏若鶏肉ひき肉/豚中型種モモ(脂身付き)/★生揚げ/★牛乳/★あずき(ゆで)	だいこん葉/だいこん/玉葱/にんじん/日本かぼちゃ/干し椎茸/ねぎ/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	500 kcal
7 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] 果物(みかん)/[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)/★ごま(いり)/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)/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/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	488 kcal
10 火	[給] コーンごはん/[給] 鮭の西京焼き/[給] たつぷり野菜の味噌汁/[給] ツナサラダ/[3時] 牛乳/[3時] 人参蒸しパン/[10] 10時の牛乳	とうもろこし(冷凍)/水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/三温糖/★薄力粉/上白糖	たいせいようさけ・養殖、生/ウィンナー/かつお加工品(かつお節)/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/わかめ(乾燥、水戻し)/★牛乳	にんじん/玉葱/キャベツ/だいこん/なす/レタス/きゅうり/干しぶどう	エネルギー	505 kcal
11 水	[給] わかめごはん/[給] 肉じゃが/[給] 梅白菜サラダ/[給] けんちん汁/[3時] 牛乳/[3時] 果物(みかん)/[3時] あげもち/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/しらたき/とうもろこし油/上白糖/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/こんにやく(精粉)/もちごめ	乾燥わかめ(板わかめ)/豚中型種モモ(脂身付き)/ロースハム/★牛乳	玉葱/にんじん/はくさい/梅(塩漬)/干し椎茸/だいこん/葉ねぎ/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	490 kcal
12 木	[給] さくらごはん/[給] 鶏肉のから揚げ/[給] コールスローサラダ/[給] なめこ味噌汁/[3時] 牛乳/[3時] 緑黄色ブリッツ/[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/サフラワー油/★薄力粉/上白糖	たら(でんぶ)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★絹ごし豆腐/★牛乳	にんにく(りん茎)/キャベツ/きゅうり/にんじん/レタス/かぶ/なめこ/ねぎ/西洋かぼちゃ/ほうれん草	エネルギー	503 kcal
13 金	[給] ご飯/[給] 豚肉の照焼き/[給] トマトサラダ/[給] すまし汁(コーンとわかめ/[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)/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/とうもろこし/マシュマロ/ショートニング/コーンフレーク	豚中型種ロース(脂身付き)/まぐろ缶詰(水煮フレーク)/★牛乳	トマト/きゅうり/レタス/にんじん/キャベツ	エネルギー	499 kcal
14 土	[給] ミートごはん/[給] 即席揚げ(きゃべつ・きゅう/[給] わかめと豆腐の味噌汁/[給] 果物(みかん)/[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/三温糖/オリーブ油/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	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/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/キャベツ/えのきたけ/こねぎ/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	495 kcal
16 月	[給] ご飯/[給] ぶりのカレー焼き/[給] 大根サラダ/[給] 味噌汁(凍り豆腐)/[3時] 赤ぶどうトマト/[3時] カリッ糖/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/大豆油/じゃがいも/★フランスパン/上白糖/ショートニング	ぶり/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/★凍り豆腐/わかめ(乾燥、水戻し)/かつお加工品(削り節)/★牛乳	だいこん/にんじん/きゅうり/こまつな/玉葱	エネルギー	492 kcal
17 火	[給] ご飯/[給] 鶏むね肉塩こうじ焼き/[給] はす金平/[給] 味噌汁(もやし)/[3時] 牛乳/[3時] パーデーパンケーキ/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/米こうじ/はす(未熟、生)/しらたき/とうもろこし油/三温糖/★ブレミックス粉(おけき用)/調合油	鶏成鶏肉胸(皮付き)/★油揚げ/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★豆乳	にんじん/★りよくとうもやし/いちご	エネルギー	486 kcal
(★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	495 kcal
					たんぱく質	20.5 g
					脂 質	18.5 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	
水	18 [給]納豆ご飯/[給]鮭の照焼き /[給]五色なます/[給]具沢山 味噌汁/[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)/し らたき/上白糖/★ご ま(いり)/★ロールパ ン/三温糖/とうもろ こし油	★糸引納豆/しろさけ /★油揚げ/★絹ごし 豆腐/かつお加工品(か つお節)/★牛乳	葉ねぎ/だいこん/に んじん/きゅうり/ほ うれんそう/はくさい	エネルギー 490 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.7 g
木	19 [給]冬野菜のカレーライス/ [給]豆乳ドレッシングサラダ/ [給]コンソメスープ(わかめ)/ [給]果物(みかん)/[3時]牛乳 /[3時]ラスク/[10]10時の 牛乳	水稲穀粒(精白米)/★ ごま(いり)/とうもろ こし缶詰(ホム)/★フラ ンスパン/いちごジャ ム(高糖度)	豚外モモ(赤肉)/★豆 乳/わかめ/★牛乳	はくさい/だいこん/ ねぎ/ほうれんそう/ 玉葱/にんじん/ごぼ う/セロリ/りんご /にんにく(りん茎)/ ブロッコリー/キャベ ツ/きゅうり/温州蜜 柑	エネルギー 496 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 2.4 g
金	20 [給]フィッシュバーガー/[給] ホワイトシチュー/[給]ス ティック野菜梅マヨ/[給]果物 (みかん)/[3時]牛乳/[3時]ご へいもち/[10]10時の牛乳	★コッペパン(市販品) /★パン粉(乾燥)/と うもろこし油/じゃがい も/★小麦(玄穀/国 産、普通)/水稲穀粒(精 白米)/三温糖/★ごま (いり)	まだら/鶏若鶏肉モモ (皮なし)/★牛乳	にんじん/玉葱/青 ピーマン/きゅうり/ 梅(塩漬)/温州蜜柑(普 通、生)	エネルギー 478 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 1.9 g
土	21 [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(みか ん)/[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)/★ ごま(いり)/上白糖/ とうもろこし油/じゃ がいも/とうもろこし 缶詰(ホム)/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/温 州蜜柑(普通、生)	エネルギー 488 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.0 g
月	23 [給]ご飯/[給]かじきの味噌揚 げ/[給]白菜サラダ/[給]きの こ味噌汁/[3時]牛乳/[3時]さ つま芋きなこあえ/[10]10時 の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三 温糖/かたくり粉/調 合油/さつま芋	めかじき/鶏成鶏肉胸 (皮付き)/★油揚げ/ かつお加工品(かつお 節)/★牛乳/★きな粉 (大豆)	はくさい/にんじん/ なめこ/生しいたけ(菌 床栽培、生)/ほんしめ じ/えのきたけ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.1 g
火	24 [給]おかかご飯/[給]五目野菜 煮物/[給]野菜の味噌汁/[給] 果物(みかん)/[3時]牛乳/ [給]コーンフレーククッキー/ [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)/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	かつお加工品(かつお 節)/豚中型種モモ(脂 身付き)/★油揚げ/な がこんぶ(素干し)/★ 牛乳	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)	エネルギー 509 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 1.5 g
水	25 [給]のりチーズサンド/[給]鶏 肉の味噌揚げ/[給]ポテトサラ ダ/[給]コーンポタージュス ープ/[3時]牛乳/[3時]ゼリー/ [3時]せんべい/[10]10時の 牛乳	★食パン(市販品)/か たくり粉/とうもろこ し油/じゃがいも/と うもろこし缶詰(ホム) /オレジンゼリー/塩 せんべい	焼きのり/★豆乳/鶏 若鶏肉モモ(皮付き)/ ★牛乳	きゅうり/にんじん/ 玉葱/レタス	エネルギー 464 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.0 g
木	26 [給]カレーうどん/[給]いわし のから揚げ/[給]サラダ/[給] 果物(みかん)/[3時]牛乳/[3 時]焼き味噌おにぎり/[10]1 0時の牛乳	★学校給食用ゆでめん /かたくり粉/とうも ろこし油/とうもろこ し缶詰(ホム)/水稲穀粒 (精白米)	豚中型種ばら/りしり こんぶ(素干し)/かつ お加工品(かつお節)/ いわし(缶詰、水煮)/ま ぐろ缶詰(油漬フレーク) /★牛乳	玉葱/にんじん/ごぼ う/干し椎茸/ねぎ/ きゅうり/レタス/温 州蜜柑(普通、生)	エネルギー 527 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 1.9 g
金	27 [給]ご飯/[給]鮭フライタル タルソース/[給]スティック野菜 /[給]なめこ味噌汁/[3時]牛 乳/[3時]麩のラスク/[10]1 0時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★ 薄力粉/★パン粉(生) /調合油/★焼きふ(親 世ふ)/上白糖/ショ ートニング	しろさけ/★絹ごし豆 腐/カットわかめ/★ 牛乳	玉葱/にんじん/きゅ うり/だいこん/なめ こ/ねぎ	エネルギー 479 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 1.3 g
土	28 [給]豚丼/[給]わかめサラダ/ [給]味噌汁(こまつな)/[給] 果物(みかん)/[3時]牛乳/[3 時]ジャムロールパン/[10]1 0時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三 温糖/★ロールパン/ いちごジャム(高糖度)	豚中型種ロース(脂身付き) /わかめ(乾燥、水戻し) /★油揚げ/かつお加 工品(かつお節)/★牛 乳	玉葱/きゅうり/にん じん/レタス/こまつ な/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.8 g
月	30 [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]大根味噌汁/[給]牛乳 /[給]揚げぱんきなこ/[10]1 0時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三 温糖/とうもろこし/ 調合油/★ロールパン /とうもろこし油	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /★油揚げ/カットわ かめ/かつお加工品(削 り節)/★牛乳/★きな 粉(大豆)	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/だいこ ん/葉ねぎ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.4 g
火	31 [給]ご飯/[給]鶏肉のから揚げ /[給]コーンサラダ/[給]豆腐 の味噌汁/[3時]牛乳/[3時]ノ リ/おにぎり/[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(ホム)/★ごま(い り)	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/しらす干し (半乾燥品)/ほしり	にんにく(りん茎)/ キャベツ/にんじん/ トマト/きゅうり/レ タス/こねぎ	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.5 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 495 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.6 g