

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		
4 水	鶏生菜のごはん 大豆のサラダ 味噌汁(切干・コーン) みかん缶詰	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(ホム)／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、フルーフ)／乾燥わかめ(板わかめ)／わかめ(乾燥、水戻し)／★油揚げ	しょうが／葉ねぎ／にんじん／切干しだいこん／温州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 大学いも 10時の牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.6 g
5 木	チキンライス 柿サラダ 味噌汁(はくさい・油揚げ 果物(みかん))	水稲穀粒(精白米)／なたね油／とうもろこし(か-熱冷凍)	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	牛乳 ゆかりおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 1.6 g
6 金	七草ご飯 松風焼 ほうとう汁 果物(みかん)	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／無塩バター	鶏若鶏肉ひき肉／豚中身種モモ(脂身付き)／★生揚げ／★牛乳／★たまご／★あずき(ゆで)	だいこん葉／だいこん／玉葱／にんじん／白本かぼちゃ／干し椎茸／ねぎ／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 小豆カステラ 10時の牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 1.0 g
7 土	豚肉と生菜のごはん ほうれん草の納豆和え コロコロ味噌汁 果物(みかん)	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)／マッシュマロ	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)	牛乳 マッシュマロ豆乳もち 10時の牛乳	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
10 火	コーンごはん 鮭の西京焼き たつぷり野菜の味噌汁 ツナサラダ	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／ウイナー／かつお加工品(かつお節)／まぐろ缶詰(油漬、フルーフ)／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	牛乳 人参蒸しパン 10時の牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.5 g
11 水	わかめごはん 梅じゃが 肉白菜サラダ けんちん汁	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(ホム)／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)	牛乳 果物(みかん) あげもち 10時の牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 1.8 g
12 木	さくらごはん 鶏肉のから揚げ コーンスローサラダ なめこ味噌汁	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(でんぷ)／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	牛乳 緑黄色ブリッツ 10時の牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.0 g
13 金	ご飯 豚肉の照焼き トマトサラダ すまし汁(コーンとわかめ)	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ホム)／とうもろこし／マッシュマロ／無塩バター／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、フルーフ)／★牛乳	トマト／きゅうり／レタス／にんじん／キャベツ	牛乳 マッシュマロおこし 10時の牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.5 g
14 土	ミートごはん 即席漬け(きゃべつ・きゅうり) わかめと豆腐の味噌汁 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油／三温糖／オリブ油／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(灰なし、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(ホール)／にんにく(りん茎)／きゅうり／キャベツ／えのきたけ／こねぎ	牛乳 クラッカーサンド(梅) 10時の牛乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.7 g
16 月	ご飯 ぶりのカレー焼き 大根サラダ 味噌汁(凍り豆腐)	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、フルーフ)／★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	赤ぶどうトマト カリッ糖 10時の牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.5 g
17 火	ご飯 鶏むね肉塩こうじ焼き はす金平 味噌汁(もやし)	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／★薄力粉	鶏鶏胸肉(皮付き)／★油揚げ／わかめ／かつお加工品(かつお節)／★牛乳／★たまご／★キッパクリーム(乳脂肪)	にんじん／★りよくと／もやし／いちご	牛乳 手作りパースデーケーキ 10時の牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 1.7 g
18 水	納豆ご飯 鮭の照焼き 五色なます 具沢山味噌汁	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／ほうれん草／はくさい	牛乳 揚げばんココア 10時の牛乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.7 g
19 木	冬野菜のカレーライス 豆乳ドレッシングサラダ コンソメスープ(わかめ) 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／大豆油／★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／ほうれん草／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...	牛乳 ラスク 10時の牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.0 g
20 金	フィッシュバーガー ホワイトシチュー スティック野菜梅マヨ 果物(みかん)	★コッペパン(市販品)／有塩バター／★パン粉(乾燥)／とうもろこし油／じゃがいも／大豆油／★小麦(玄穀、国産、普通)...	まだら／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／★濃厚乳／★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)	牛乳 ごへいもち 10時の牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.9 g
21 土	豚肉と生菜のごはん ほうれん草の納豆和え コロコロ味噌汁 果物(みかん)	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)／マッシュマロ	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)	牛乳 マッシュマロ豆乳もち 10時の牛乳	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

(★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 515 kcal	タンパク質 21.1 g
	脂質 19.3 g	食塩相当量 1.6 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		
23 月	ご飯 かじきの味噌揚げ 白菜サラダ きのこ味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖／かたくり粉／調合油／さつまいも	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)／★きな粉(大豆)／★牛乳	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	アップルキャラット さつま芋きなこあえ 10時の牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.0 g
24 火	おかかご飯 五目野菜煮物 野菜の味噌汁 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／こんにやく(精粉)／はす(成熟、乾)／じゃがいも／★薄力粉／上白糖／無塩バター／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／なごこんぶ(菜干し)／★牛乳／★たまご	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)	牛乳 コーンフレーククッキー 10時の牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 1.5 g
25 水	のりチーズサンド 鶏肉の味噌揚げ ポテトサラダ コーンポタージュスープ	★食パン(市販品)／有塩バター／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(クリーム)／オレンジゼリー...	焼きのり／★プロセスチーズ／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★牛乳／★脱脂粉乳	きゅうり／にんじん／玉葱／レタス	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.2 g
26 木	カレーうどん いわしのから揚げ サラダ 果物(みかん)	★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(菜干し)／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)	牛乳 焼き味噌おにぎり 10時の牛乳	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
27 金	ご飯 鮭フライタルソース スティック野菜 なめこ味噌汁	水稲穀粒(精白米)／★薄力粉／★パン粉(生)／調合油／★焼きふ(観世ふ)／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	にんじん／きゅうり／だいこん／なめこ／ねぎ	牛乳 麩のラスク 10時の牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 1.3 g
28 土	豚丼 わかめサラダ 味噌汁(こまつな) 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／三温糖／★ロールパン(生)／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)	牛乳 ジャムロールパン 10時の牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 1.9 g
30 月	ご飯 鶏肉とコーンのオープン焼 フレンチサラダ 大根味噌汁	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)／★きな粉(大豆)／★牛乳	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／菜ねぎ／パルメザン(ストレージューズ)	オレンジジュース 揚げばんきなこ 10時の牛乳	エネルギー 476 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.3 g
31 火	ご飯 鶏肉のから揚げ コーンサラダ 豆腐の味噌汁	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)...	にんにく(りん茎)／ギョウバツ／にんじん／トマト／きゅうり／レタス／こねぎ	牛乳 ノリノリおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.5 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
／						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 515 kcal	タンパク質 21.1 g
	脂質 19.3 g	食塩相当量 1.6 g