

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
4 水	いわししょうがのごはん だいちのさらだ みそしる みかんかんづめ	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)／さつま芋／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	しょうが／葉ねぎ／にんじん／切干しいたけ／温州蜜柑缶詰(果肉)	ぎゅうにゅう だいがくいも	エネルギー たんぱく質	555 kcal 18.7 g
5 木	ちきんらいす かきさらだ みそしる みかん	水稲穀粒(精白米)／なパン粉(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	ぎゅうにゅう ゆかりおにぎり	エネルギー たんぱく質	577 kcal 19.4 g
6 金	ななくさごはん まつかぜやき ほうとうじる 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／日本かぼちゃ／干し椎茸／ねぎ／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう あずきかすてら	エネルギー たんぱく質	583 kcal 22.9 g
7 土	ぶたにくとしょうがのごは ほうれんそうなっとうあえ ころころみそしる 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(ホル)／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)	ぎゅうにゅう ましゅまるとうにゅうもち	エネルギー たんぱく質	552 kcal 20.7 g
10 火	こーんごはん さけのさいきょうやき たっぷりやさいのみそしる つなさらだ	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	ぎゅうにゅう にんじんむしばん	エネルギー たんぱく質	585 kcal 25.9 g
11 水	わかめごはん にくじゃが うめはくさいさらだ けんちんじる	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)	ぎゅうにゅう みかん あげもち	エネルギー たんぱく質	586 kcal 18.7 g
12 木	さくらごはん とりにくのからあげ こーるすーさらだ なめこみそしる	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／ほうれんそう	ぎゅうにゅう りよくおうしょくぶりっつ	エネルギー たんぱく質	607 kcal 22.0 g
13 金	ごはん ぶたにくのてりやき とまとさらだ すましじる	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ホル)／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(水煮フレーク)／★牛乳	トマト／きゅうり／レタス／にんじん／キャベツ	ぎゅうにゅう ましゅまるとおこし	エネルギー たんぱく質	582 kcal 23.6 g
14 土	みーとごはん そくせきづけ わかめととうふのみそしる 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／セロリー／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	ぎゅうにゅう くらっかーさんど(いちご)	エネルギー たんぱく質	559 kcal 21.0 g
16 月	ごはん ぶりのかれーやき だいこんさらだ みそしる(こおりとうふ)	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)	だいこん／にんじん／きゅうり／こまつな／玉葱	あかぶどうとまと かりっとう	エネルギー たんぱく質	593 kcal 28.2 g
17 火	ごはん とりむねにくしおこうじや はすきんびら みそしる	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／★カップクリーム(乳脂肪)	にんじん／★りよくと／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 たんぱく質	586 kcal 25.6 g
18 水	なっとうごはん さけのてりやき ごしょくなます ぐだくさんみそしる	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	ぎゅうにゅう あげばんここあ	エネルギー たんぱく質	607 kcal 30.4 g
19 木	ふゆやさいのかれーらいす とうにゅうさらだ こんそめすーぶ 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(ホル)／★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／セロリー／りんご／にんにく(りん茎)／ブロッコリー	ぎゅうにゅう らすく	エネルギー たんぱく質	571 kcal 19.0 g
20 金	ふいっしゅばーがー ほわいとちゅー すていっくやさいうめまよ 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)	ぎゅうにゅう ごへいもち	エネルギー たんぱく質	579 kcal 23.5 g
21 土	ぶたにくとしょうがのごは ほうれんそうなっとうあえ ころころみそしる 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(ホル)／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)	ぎゅうにゅう ましゅまるとうにゅうもち	エネルギー たんぱく質	552 kcal 20.7 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	578 kcal	たんぱく質	22.9 g
	脂 質	20.2 g	食塩相当量	1.9 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	ごはん かじきのみそあげ はくさいさらだ きのこみそしる	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)	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	あつぷるきやろっと さつまいもきなこあえ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.0 g
24 火	おかかごはん ごもくやさいにもの やさしみそしる みかん	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 ／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 ながこんぶ(素干し)／ ★牛乳／★たまご	だいこん／たけのこ(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 こーんふれーくくっきー	エネルギー 624 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.8 g
25 水	のりちーずさんど とりにくのみそあげ ぼてとさらだ こーんぼたーじゅすーぶ	★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	ぎゅうにゅう ぜりー しおせんべい	エネルギー 601 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 2.7 g
26 木	かれーうどん いわしからあげ さらだ 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(ホール)／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)	ぎゅうにゅう やきみそおにぎり	エネルギー 597 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.2 g
27 金	ごはん さけふらいたるたるそーす すていっくやさい なめこみそしる	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	ぎゅうにゅう ふのらすく	エネルギー 584 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 1.5 g
28 土	ぶたどん わかめさらだ みそしる みかん	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)	ぎゅうにゅう じゃむろーるぱん	エネルギー 570 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.4 g
30 月	ごはん とりにくのおーぶんやき ふれんちさらだ だいこんみそしる	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(こ 削り節)／★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／パプリカ 汁(ストレートジュース)	おれんじじゅーす あげばんきなこ	エネルギー 499 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 1.5 g
31 火	ごはん とりにくのからあげ こーんさらだ とうふのみそしる	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)／★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) ／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)／キ ャベツ／にんじん／ト マト／きゅうり／レタ ス／こねぎ	ぎゅうにゅう のりのりおにぎり	エネルギー 591 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.7 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 578 kcal	タンパク質 22.9 g
	脂質 20.2 g	食塩相当量 1.9 g