

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		
1 水	[給]ご飯/[給]刻みこんぶの炒め煮/[給]白菜サラダ/[給]大根味噌汁/[3時]牛乳/[3時]手作りかりんとう/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/上白糖/調合油/三温糖/★薄力粉/★ごま(いり)	豚肩ロース(脂身付)/こんぶ/★大豆(水煮缶詰)/★油揚げ/かつお加工品(削り節)/★牛乳	にんじん/はくさい/だいこん/葉ねぎ	エネルギー	523 kcal
					たんぱく質	18.0 g
					脂質	20.7 g
					食塩相当量	2.0 g
2 木	[給]わかめごはん/[給]鮭の西京焼き/[給]ポテトサラダ/[給]豆腐となめこ味噌汁/[3時]牛乳/[3時]揚げばんきなこ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/じゃがいも/★ロールパン/とうもろこし油	乾燥わかめ(板わかめ)/たいせiyousake・養殖、生/★絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★きな粉(大豆)	きゅうり/にんじん/玉葱/レタス/キャベツ/なめこ/ねぎ	エネルギー	510 kcal
					たんぱく質	23.7 g
					脂質	21.9 g
					食塩相当量	1.8 g
3 金	[給]おにっこライス/[給]じゃこのごま和え/[給]のっぺい汁/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]負けないぞクッキー/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/とうもろこし油/★ごま(いり)/上白糖/さといも/こんにゃく(精粉)/大豆油	鶏若鶏肉ひき肉/★大豆(国産、ゆで)/かたくちいわし/鶏若鶏肉胸(皮付き)/★牛乳	玉葱/にんじん/干しぶどう/きゅうり/こまつな/★りよくとうもやし/だいこん/干し椎茸/葉ねぎ/いちご	エネルギー	520 kcal
					たんぱく質	19.6 g
					脂質	21.6 g
					食塩相当量	1.3 g
4 土	[給]とりそぼろごはん/[給]おかか和え/[給]具沢山汁/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]チョコッ糖/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/上白糖/とうもろこし油/さといも/大豆油/★食パン(学校給食用)/ショートニング	鶏若鶏肉ひき肉/かたくちいわし(煮干し)/かつお加工品(削り節)/鶏若鶏肉胸(皮付き)/★牛乳	干し椎茸/★りよくとうもやし/だいこん/玉葱/にんじん/葉ねぎ/いちご	エネルギー	473 kcal
					たんぱく質	21.6 g
					脂質	21.9 g
					食塩相当量	1.5 g
6 月	[給]ご飯/[給]チキンの照焼き/[給]ほうとう汁/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]フライドポテト/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/こんにゃく(精粉)/大豆油/フライドポテト/とうもろこし油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★生揚げ/★牛乳	日本かぼちゃ/だいこん/玉葱/にんじん/干し椎茸/ねぎ/いちご	エネルギー	494 kcal
					たんぱく質	18.0 g
					脂質	21.0 g
					食塩相当量	1.1 g
7 火	[給]ジャムサンド/[給]鮭フライタルタルソース/[給]野菜味噌汁/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]緑黄色ブリッツ/[10]10時の牛乳	★食パン(市販品)/いちごジャム(高糖度)/★薄力粉/★パン粉(生)/調合油/上白糖/とうもろこし油	しろさけ/★油揚げ/★絹ごし豆腐/★牛乳	玉葱/にんじん/だいこん/キャベツ/いちご/西洋かぼちゃ/ほうれんそう	エネルギー	509 kcal
					たんぱく質	22.0 g
					脂質	24.2 g
					食塩相当量	2.0 g
8 水	[給]ミートスパゲティ/[給]ワカメとツナのサラダ/[給]味噌汁(もやし)/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]さつまいも焼きドーナツ/[10]10時の牛乳	★マカロニ・スパゲティ/とうもろこし油/三温糖/オリーブ油/とうもろこし缶詰(ホム)/サフラワー油/さつまいも/★プレミックス粉(ホットケーキ用)	豚ひき肉/まぐろ缶詰(油漬フクライト)/生わかめ/★油揚げ/わかめ/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/レタス/★りよくとうもやし/パレンシアオレンジ	エネルギー	479 kcal
					たんぱく質	19.1 g
					脂質	21.9 g
					食塩相当量	1.6 g
9 木	[給]むぎご飯/[給]鶏肉のから揚げ/[給]フルーツサラダ/[給]コーンポタージュスープ/[3時]フルーツ豆乳ヨーグルト和/[3時]せんべい/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★小麦(七分つき押麦)/かたくり粉/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(クリーム)/上白糖/揚げせんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★豆乳/★牛乳	にんにく(りん茎)/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/いちご/バナナ	エネルギー	477 kcal
					たんぱく質	16.1 g
					脂質	16.1 g
					食塩相当量	1.3 g
10 金	[給]ご飯/[給]豚肉のしょうが焼き/[給]かぼちゃサラダ/[給]なめこ味噌汁/[3時]牛乳/[3時]揚げばんココア/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/調合油/★ロールパン/三温糖/とうもろこし油	豚ロース(赤肉)/★絹ごし豆腐/わかめ(乾燥、水戻し)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	にんじん/玉葱/日本かぼちゃ/干しぶどう/なめこ	エネルギー	501 kcal
					たんぱく質	23.5 g
					脂質	18.4 g
					食塩相当量	1.7 g
13 月	[給]ご飯/[給]かじきの味噌揚げ/[給]けんちん汁/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]ごへいもち/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/かたくり粉/調合油/こんにゃく(精粉)/とうもろこし油/★ごま(いり)	めかじき/鶏若鶏肉胸(皮付き)/★生揚げ/★牛乳	玉葱/にんじん/干し椎茸/だいこん/葉ねぎ/いちご	エネルギー	508 kcal
					たんぱく質	20.7 g
					脂質	17.4 g
					食塩相当量	1.2 g
14 火	[給]カレーライス/[給]豆乳ドレッシングサラダ/[給]味噌汁(凍り豆腐)/[給]果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時]パースデーパンケーキ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/とうもろこし油/★ごま(いり)/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/調合油/三温糖	豚外モモ(赤肉)/★豆乳/★凍り豆腐/わかめ(乾燥、水戻し)/かつお加工品(削り節)/★牛乳	玉葱/にんじん/ごぼう/セロリー/日本かぼちゃ/りんご/にんにく(りん茎)/ブロッコリー/キャベツ/きゅうり/こまつな/温州蜜柑(普通、生)/い	エネルギー	504 kcal
					たんぱく質	21.2 g
					脂質	16.7 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	497 kcal
					脂 質	19.9 g
					たんぱく質	20.2 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	
15 水	[給]むぎご飯/[給]ハンバーグ/[給]コーンサラダ/[給]かぶのすまし汁/[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)★ 大麦(七分つき押麦)★ ★パン粉(乾燥)★ もろこし缶詰(ホム)★ マシュマロ/コーンフ レーク	豚ひき肉/まぐろ缶詰 (油漬フレーク付)/かつ お加工品(削り節)★ 牛乳	にんじん/玉葱/きゆ うり/レタス/かぶ/ かぶ(葉)	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.6 g
16 木	[給]お野菜たっぷりうどん/[給]鶏肉とコーンのオープン焼/[給]ブロッコリーツナサラダ/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]さつまいもパウンドケーキ/[10]10時の牛乳	★うどん(ゆで)★ 三温糖★ とうもろこし缶詰 (ホム)★ さつまいも★ 上白糖★ ショートニング★ 薄力粉	豚中型種モモ(脂身付 き)★ 鶏若鶏肉モモ(皮 付き)★ まぐろ缶詰(水 煮フレーク付)★ 牛乳★ 豆乳	はくさい/だいこん/ にんじん/キャベツ/ 干し椎茸/ねぎ/玉葱 /にんにく(りん茎)/ ブロッコリー/レタス /きゅうり/いちご	エネルギー 479 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.7 g
17 金	[給]ご飯/[給]松風焼/[給]いなかな汁/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]2色ロールサンド/[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)★ 大豆油★ 食パン(市販品)★ いちご ジャム(低糖度)	鶏若鶏肉ひき肉★ 生揚げ★ 鶏若鶏肉モモ(皮 付き)★ ながこんぶ(素 干し)★ 牛乳★ ほしの り★ 豆乳	玉葱/にんじん/干し 椎茸/葉ねぎ/いちご	エネルギー 466 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.2 g
18 土	[給]豚塩こん炊き込みご飯/[給]さつまいもきんぴら/[給]野菜となめこ味噌汁/[給]いちご/[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)★ ★ごま油★ さつまいも★ 大豆油★ 上白糖★ ★ごま(いり)★ ソーダク ラッカー★ いちごジャ ム(高糖度)	豚中型種ロース(脂身)/塩 昆布★ 牛乳	にんじん/なめこ/ね ぎ★ ★りょくとうもや し/いちご	エネルギー 515 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 1.4 g
20 月	[給]しおこんぶチャーハン/[給]和風サラダ/[給]味噌汁/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]ホワイトポテト/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)★ ★おむぎ(押麦)★ とう もろこし缶詰(ホム)★ 調 合油★ 三温糖★ さつ まいも★ とうも ろこし油 ★ 粉糖	塩昆布/まぐろ缶詰(油 漬フレーク付)/カットわ かめ/かつお加工品(削 り節)/ながこんぶ(素 干し)★ 牛乳	レタス/きゅうり/に んにく(り ん茎)/ にんじん/ こまつな/ ねぎ/ えのきたけ/ いち ご	エネルギー 479 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.1 g
21 火	[給]サンドイッチ/[給]鶏肉のから揚げ/[給]サクサクサラダ/[給]わかめ味噌汁/[3時]牛乳/[3時]人参蒸しパン/[10]10時の牛乳	★食パン(市販品)★ か たくり粉★ とうも ろこ し油★ ★フ ランス パン ★ サ フ ラ ワ ー 油★ ★薄 力粉★ 上白糖	ロースハム★ 豆乳★ 鶏若鶏肉モモ(皮付 き)★ 生わかめ★ ★木綿 豆 腐★ わかめ/ かつお 加工 品(灰 干し、 水戻) /かつ お加 工品 (かつ お節) ★ 牛乳	きゅうり/にんにく(り ん茎)/ キャベツ/ だい こん/ えの きたけ/ こ ねぎ/ にん じん/ 干し ぶど う	エネルギー 508 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.1 g
22 水	[給]ご飯/[給]焼鯖/[給]五色なます/[給]味噌汁(こまつな)/[3時]牛乳/[3時]ホットケーキ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)★ し ら た き★ 上白糖★ ★ご ま(い り)★ ★プ レミ ッ ク ス 粉(ホ トケ キ用) ★大 豆 油★ メー プ ル シ ロ ッ プ	まさば★ 油揚げ★ わか め/か つお 加工 品(か つお 節) ★ 牛乳	だいこん/にんじん/ きゅうり/ こまつな	エネルギー 483 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.9 g
24 金	[給]マーボー丼/[給]大根サラダ/[給]チンゲン菜のスープ/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]コーンフレーククッキー/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)★ 大 豆 油★ 三温 糖★ かた く り粉★ 調合 油★ ★薄 力粉★ 上白 糖★ ショ ー ト ニ ン グ★ コー ンフ レー ク	★木綿豆腐★ 豚ひき肉 /まぐ ろ缶 詰(油 漬フ レー ク付)/か つお 加工 品 (削り 節)★ 牛乳	ねぎ★ ★さや いんげ ん/ 干し 椎茸/ しょう が/ にん にく (りん 茎)/ だい こん/ にん じん/ きゅ うり/ 玉葱/ チン ゲン ツァ イ/ パ レ ン シ ア オ レ ン ジ	エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 1.5 g
25 土	[給]五目ひじきご飯/[給]じゃがきんぴら/[給]味噌汁(豆腐)/[給]果物(オレンジ)/[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)★ 大 豆 油★ 上白 糖★ ★じゃ がい も★ とう も ろ こ し 油 ★ マ シュ マ ロ	鶏成鶏肉胸(皮付 き)★ 干ひじ き(ア ルメ ン 蓋、 乾) /★油 揚げ★ ★木綿 豆 腐★ 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/青ピーマン /パ レ ン シ ア オ レ ン ジ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.6 g
27 月	[給]さくらごはん/[給]鮭のオープン焼き/[給]フルーツサラダ/[給]わかめと豆腐の味噌汁/[3時]牛乳/[10]クッキー/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)★ と う も ろ こ し 油★ ★薄 力 粉★ 上白 糖	たら(でんぶ)★ しろ さ け★ ★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	りんご/温州蜜柑缶詰 (果肉)/ きゅう り/ キャ ベツ/ にん じん/ こ ね ぎ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.4 g
28 火	[給]のりおにぎり/[給]ローストチキン/[給]スティック&茹で野菜/[給]フルーツ盛り/[給]すまし汁(コーンとわかめ)/[3時]牛乳/[3時]ゼリー/[3時]せんべい/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)★ と う も ろ こ し 缶 詰 (ホム) ★ オ レ ン ジ ゼ リー★ 揚 げ せ ん べ い	焼きのり★ 鶏成鶏肉手 羽(皮付 き)★ わか め(乾 燥、水 戻し) ★ 牛 乳	しょうが/ にん にく (り ん 茎)/ きゅ うり/ にん じん/ ブ ロ ッ コ リ ー/ ミ ニ ト マ ト/ りん ご/ いち ご/ パ レ ン シ ア オ レ ン ジ/ ね ぎ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 15.7 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 497 kcal 脂 質 19.9 g	たんぱく質 20.2 g 食塩相当量 1.6 g	