

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 水	ご飯 刻みこんぶの炒め煮 白菜サラダ 大根味噌汁	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／ カットわかめ／かつお 加工品(削り節)／★牛 乳／★脱脂粉乳／★凍	にんじん／はくさい／ だいこん／葉ねぎ	牛乳 手作りかりんとう	10時の牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.0 g
2 木	わかめごはん 鮭の西京焼き ポテトサラダ 豆腐となめこ味噌汁	水稲穀粒(精白米)／ とうもろこし油／三温糖 ／じゃがいも／★ロー ルパン	乾燥わかめ(板わかめ) ／たいせいようさけ ／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／ ぶどう／きゅうり／ 玉葱／レタス／キャベ ツ／なめこ／ねぎ	牛乳 揚げばんきなこ	10時の牛乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 1.8 g
3 金	おにっころライス じゃこのごま和え のっぺい汁 いちご	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／ こんにやく(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／★りよくと まつな／★りよくと もやし／だいこん／干 し椎茸／葉ねぎ／いち ご	牛乳 負けないぞクッキー	10時の牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 1.3 g
4 土	とりそぼろごはん おかか和え 具沢山汁 いちご	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 もやし／だいこん／ 玉葱／にんじん／葉ね ぎ／いちご	牛乳 チョコッ糖	10時の牛乳	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	ご飯 チキンの照焼き ほうとう汁 いちご	水稲穀粒(精白米)／ こんにやく(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	赤ぶどうトマト フライドポテト	10時の牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 1.0 g
7 火	ジャムサンド 鮭フライタルソース 野菜味噌汁 いちご	★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	しろうさげ／★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	牛乳 緑黄色プリッツ	10時の牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.0 g
8 水	ミートスパゲティ ワカメとツナのサラダ 味噌汁(もやし) 果物(オレンジ)	★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 ／とうもろこし缶詰 (ホム)／サフラワー油 ／さつまいも／★ブレ	豚ひき肉／まぐろ缶詰 (油漬フレーク)／生わ かめ／★油揚げ／わか め／かつお加工品(か つお節)／★牛乳／ たまご	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／もやし	牛乳 さつまいも焼きドーナツ	10時の牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 1.6 g
9 木	むぎご飯 鶏肉のから揚げ フルーツサラダ コーンポタージュスープ	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) ／★牛乳／★脱脂粉乳 ／★ヨーグルト(全脂 無糖)	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／バナナ	フルーツヨーグルト和え せんべい	10時の牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.5 g
10 金	ご飯 豚肉のしょうが焼き かぼちゃサラダ なめこ味噌汁	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	牛乳 揚げばんココア	10時の牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.7 g
13 月	ご飯 かじきの味噌揚げ けんちん汁 いちご	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／かたくり粉／調 合油／こんにやく(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	アップルキャロット ごへいもち	10時の牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.1 g
14 火	カレーライス 豆乳ドレッシングサラダ 味噌汁(凍り豆腐) 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／とうもろ こし油／★ごま(い り)／★薄力粉／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／★たまご／★ ホイップクリーム(乳脂肪)	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／ごま／な めこ	牛乳 手作りバースデーケーキ	10時の牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.8 g
15 水	むぎご飯 ハンバーグ コーンサラダ かぶのすまし汁	水稲穀粒(精白米)／ ★小麦(七分つき押麦) ／★パン粉(乾燥)／ とうもろこし缶詰(ホム) ／マシュマロ／無塩バ ター／コーンフレーク	豚ひき肉／まぐろ缶詰 (油漬フレーク)／かつ お加工品(削り節)／★ 牛乳	にんじん／玉葱／きゅ うり／レタス／かぶ ／かぶ(葉)	牛乳 マシュマロおこし	10時の牛乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.6 g
16 木	お野菜たっぷりうどん 鶏肉とコーンのオープン焼 ブロッコリーツナサラダ いちご	★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／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)／まぐろ缶詰(水 煮フレーク)／★牛乳 ／★たまご／★ヨーグル ト(全脂無糖)	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	牛乳 さつまいもパウンドケーキ	10時の牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.7 g
17 金	ご飯 松風焼 いなか汁 いちご	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)／ソフ トタイプマーガリン	鶏若鶏肉ひき肉／★生 揚げ／鶏若鶏肉モモ (皮付き)／なごんぶ (煮干し)／★牛乳／ほ しのり／★プロセス チーズ	玉葱／にんじん／干し 椎茸／葉ねぎ／いちご	牛乳 2色ロールサンド	10時の牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 1.4 g
18 土	豚塩こん炊き込みご飯 さつまいもきんぴら 野菜となめこ味噌汁 いちご	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／★りよくと／もやし ／いちご	牛乳 クラッカーサンド(苺)	10時の牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 1.4 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 523 kcal
	脂質 20.6 g
	たんぱく質 20.9 g
	食塩相当量 1.7 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		
20 月	しおこんぶチャーハン 和風サラダ 味噌汁 いちご	水稲穀粒(精白米)★ おおもぎ(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)／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 んじん／こまつな／ね ぎ／えのきたけ／いち ご／パルツァオレンジ(スト レンジース)	オレンジジュース ホワイトポテト 10時の牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 2.1 g
21 火	サンドイッチ 鶏肉のから揚げ サクサクサラダ わかめ味噌汁	★食パン(市販品) / 有塩バター／かたくり 粉／とうもろこし油／ ★フランスパン／サフ ラー油／★薄力粉／ 上白糖	ロースハム／★プロセ スチーズ／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／生わかめ ／★木綿豆腐／乾燥わ かめ(灰干し、水戻)／ かつお加工品(かつお	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	牛乳 人参蒸しパン 10時の牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 2.1 g
22 水	ご飯 焼鯖 五色なます 味噌汁(こまつな)	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(ホットケーキ用) ／とうもろこし油／ 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／ ★たまご	だいこん／にんじん／ きゅうり／こまつな	牛乳 ホットケーキ 10時の牛乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.9 g
24 金	マーボー丼 大根サラダ チンゲン菜のスープ 果物(オレンジ)	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／無塩パ ター／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)／かつお加工 品(削り節)／★牛乳／★ たまご	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	牛乳 コーンフレーククッキー 10時の牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 1.5 g
25 土	五目ひじきご飯 じゃがきんぴら 味噌汁(豆腐) 果物(オレンジ)	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(スライス、 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	にんじん／青ピーマン ／パレンシアオレンジ	牛乳 マシュマロ豆乳もち 10時の牛乳	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	さくらごぼん 鮭のオープン焼き フルーツサラダ わかめと豆腐の味噌汁	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	赤ぶどうトマト クッキー 10時の牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.3 g
28 火	のりおにぎり ローストチキン スティック野菜・茹で野菜 わかめとコーンのすまし汁 フルーツ盛り合わせ	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)／にんじん／ きゅうり／ブロッコ リー／ミニトマト／だ いこん／りんご／いち ご／パレンシアオレン	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	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
／						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
／						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
		月平均栄養価		エネルギー 523 kcal 脂 質 20.6 g	たんぱく質 20.9 g 食塩相当量 1.7 g	

(★印はアレルギー除去対象食品です)