

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	ごはん きざみこんぶのいために はくさいさらだ だいこんみそしる	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…	にんじん／はくさい／ だいこん／葉ねぎ	ぎゅうにゅう てづくりかりんとう	エネルギー 618 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.3 g
2 木	わかめごはん さけのさいきょうやき ぼてとさらだ とうふとなめこみそしる	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) ／たいせいやさけ 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 玉葱／レタス／キャ ベツ／なめこ／ねぎ	ぎゅうにゅう あげばんきなこ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.1 g
3 金	おにっこらいす じゃこのごまあえ のっぺいじる 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／きゅうり／こ うもろこし／★りょく まつな★りょくとう もやし／だいこん／干 し椎茸／葉ねぎ／いち ご	ぎゅうにゅう まけないぞくつきー	エネルギー 614 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 1.5 g
4 土	とりそぼろごはん おかかあえ ぐだくさんじる 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／★りょく とうもやし／だいこん 玉葱／にんじん／葉 ねぎ／いちご	ぎゅうにゅう ちょこつとう	エネルギー 536 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 1.7 g
6 月	ごはん ちきんのてりやき ほうとうじる 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	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	あかぶどうとまと ふらいどぼてと	エネルギー 605 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.2 g
7 火	じゃむさんど さけふらいたるたるそーす やさしみそしる 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	ぎゅうにゅう りょくおうしょくぶりつ	エネルギー 576 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.3 g
8 水	みーとすばげていー わかめとつなのさらだ みそしる おれんじ	★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…	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 ★りょくとうもやし…	ぎゅうにゅう さつまいもやきどーなつ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.0 g
9 木	むぎごはん とりにくのからあげ ふる一つさらだ こーんぼたーじゅすーぶ	水稲穀粒(精白米)★ 大麦(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	ふる一つよーぐるとあえ せんべい	エネルギー 577 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.6 g
10 金	ごはん ぶたにくのしょうがやき かぼちゃさらだ なめこみそしる	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	ぎゅうにゅう あげばんここあ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.2 g
13 月	ごはん かじきのみそあげ けんちんじる 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	玉葱／にんじん／干し 椎茸／だいこん／葉 ねぎ／いちご	あつぷるきやろつと ごへいもち	エネルギー 573 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 1.2 g
14 火	かれーらいす とうにゅうさらだ みそしる(こおりとうふ) 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 腐★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)／プロッ コリー／キャベツ／き ゅうり／こまつな…	ぎゅうにゅう ぼーすでーけーき	エネルギー 607 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.1 g
15 水	むぎごはん はんぱーぐ こーんさらだ かぶのすましじる	水稲穀粒(精白米)★ 大麦(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)	ぎゅうにゅう ましゅまるおこし	エネルギー 554 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.0 g
16 木	おやさいたつぷりうどん とりにくのおーぶんやき ぶろっこりーつなさらだ 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) ／プロッコリー／レタ ス／きゅうり／いちご	ぎゅうにゅう さつまいもばうんどけーき	エネルギー 560 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.4 g
17 金	ごはん まつかぜやき いなかじる 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)／ながこんぶ(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	ぎゅうにゅう にしよーろーるさんど	エネルギー 575 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 1.9 g
18 土	ぶたしおこんたきこみごほ さつまいもきんぴら やさいとなめこみそしる 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／★りょくとうもやし ／いちご	ぎゅうにゅう くらつかーさんど(いちご)	エネルギー 586 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 1.8 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	586 kcal	タンパク質	22.6 g
	脂質	21.7 g	食塩相当量	2.0 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 わふうさ みそしる いちご	水稲穀粒(精白米)★ おむぎ(押麦)★ うもろこし(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/焼いた)/カットわかめ/かつお加工品(削り節)/ながこんぶ(素干し)	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/パレンシアオレンジ(ストロベリー)	おれんじゆーず ほわいとぼと	エネルギー 552 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 2.2 g
21 火	さんど とりにく さくさく わかめ	★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/サフラワー油/★薄力粉/上白糖	ロースハム/★プロセステーズ/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、水戻し)...	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	ぎゅうにゅう にんじんむしばん	エネルギー 586 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 25.5 g 食塩相当量 2.6 g
22 水	ごはん やきさば ごしよくなます みそしる	水稲穀粒(精白米)★ らたき/上白糖/★ごま(いり)★ プレミックス粉(お菓子用)★ 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	ぎゅうにゅう ほっとけーき	エネルギー 537 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 2.2 g
24 金	まーぼーどん だいこん ちんげんさい おれんじ	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/無塩バター/コーンフレーク	★木綿豆腐/豚ひき肉/まぐろ缶詰(油漬/焼いた)/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/チンゲンサイ...	ぎゅうにゅう こーんふれーくつきー	エネルギー 604 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 25.1 g 食塩相当量 1.7 g
25 土	ごもくひじき じゃがきん みそしる おれんじ	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/マッシュマロ	鶏成鶏肉胸(皮付き)/干ひじき(スルメ釜、★油揚げ/★木綿豆腐/わかめ/かつお加工品(かつお節)★ 牛乳/★豆乳...	にんじん/青ピーマン/パレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう ましゆまるとうにゅうもち	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 2.0 g
27 月	さくら さけのお ふんやき ふる わかめ	水稲穀粒(精白米)★ 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、水戻し)/かつお加工品(かつお節)	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	あかぶどうとまと くつきー	エネルギー 562 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.4 g
28 火	じゃむさんど つなさんど わかめ のりおにぎり ろーす たらふり	★ロールパン/いちごジャム(高糖度)★ 水稲穀粒(精白米)★ 粉/とうもろこし油/上白糖/★ごま(いり)...	まぐろ缶詰(水煮/焼いた)/乾燥わかめ(板わかめ)/焼きのり/鶏成鶏肉手羽(皮付き)/まだら/★油揚げ/わかめ(乾燥、水戻し)	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/パレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい	エネルギー 745 kcal たんぱく質 30.8 g 脂 質 24.2 g 食塩相当量 3.1 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

(★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 586 kcal	タンパク質 22.6 g
	脂 質 21.7 g	食塩相当量 2.0 g