

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] ロールパン/[給] ホワイトシチュー/[給] ブロッコリーツナサラダ/[給] 果物(オレンジ)/[3時] 牛乳/[3時] きつねおにぎり/[10] 10時の牛乳	★ロールパン/じゃがいも/大豆油/★小麦(玄穀・国産・普通)/水稲穀粒(精白米)	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/まぐろ缶詰(水煮フルクイト)/★牛乳/かつお加工品(かつお節)/★油揚げ/焼きのり	にんじん/玉葱/青ピーマン/ブロッコリー/レタス/きゅうり/パレンシアオレンジ	エネルギー	463 kcal
2 木	[給] ご飯/[給] 鉄板ハンバーグ/[給] 鶏汁/[給] 果物(オレンジ)/[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)/★パン粉(乾燥)/かたくり粉/さといも/こんにやく(精粉)/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/上白糖/とうもろこし油/メープルシロップ	豚ひき肉/鶏若鶏肉モモ(皮なし)/★絹ごし豆腐/★牛乳	玉葱/にんじん/キャベツ/★さやいんげん/だいこん/干し椎茸/ねぎ/ごぼう/パレンシアオレンジ	エネルギー	496 kcal
3 金	[給] 3色丼/[給] 桃の花サラダ/[給] すまし汁/[給] いちご/[3時] 牛乳/[3時] ひしもちケーキ/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホム)/★薄力粉/上白糖/ショートニング	鶏若鶏肉ひき肉/ほそめこんぶ(素干し)/かつお加工品(削り節)/★牛乳	こまつな/だいこん/にんじん/きゅうり/いちご	エネルギー	558 kcal
4 土	[給] ハヤシライス/[給] フレンチサラダ/[給] 大根味噌汁/[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)/★薄力粉/とうもろこし油/調合油/三温糖/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	豚肩ロース(脂身付)/★油揚げ/カットわかめ/かつお加工品(削り節)/★牛乳	玉葱/干しぶどう/キャベツ/きゅうり/にんじん/りんご/だいこん/葉ねぎ/いちご	エネルギー	485 kcal
6 月	[給] ご飯/[給] 松風焼/[給] ほうとう汁/[給] 果物(オレンジ)/[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)/★パン粉(半生)/★ごま(いり)/こんにやく(精粉)/大豆油/フライドポテト/とうもろこし油	鶏若鶏肉ひき肉/★生揚げ/★牛乳	玉葱/にんじん/日本かぼちゃ/だいこん/干し椎茸/ねぎ/パレンシアオレンジ	エネルギー	531 kcal
7 火	[給] さくらごはん/[給] 鶏肉のから揚げ/[給] コールスローサラダ/[給] なめこ味噌汁/[3時] 牛乳/[3時] 緑黄色ブリッツ/[10] 10時の牛乳	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/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/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	エネルギー	556 kcal
8 水	[給] 菜の花ごはん/[給] 鶏肉の西京焼き/[給] 野菜汁/[給] テコボン/[3時] 牛乳/[3時] スイートパンプキン/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし缶詰(ホム)/三温糖/なたね油/とうもろこし油/さといも/こんにやく(精粉)/さつまいも/ショートニング	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/★絹ごし豆腐/★牛乳	和種なばな/にんじん/だいこん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/パレンシアオレンジ/西洋かぼちゃ	エネルギー	473 kcal
9 木	[給] ご飯/[給] 豚肉のしょうが焼き/[給] 秘密のキャベツサラダ/[給] あったか味噌汁/[給] 牛乳/[3時] ヨーグルトレーズンケーキ/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/調合油/さといも/★薄力粉/上白糖/ショートニング	豚ロース(赤肉)/★挽きわり納豆/★絹ごし豆腐/カットわかめ/かつお加工品(削り節)/なごこんぶ(素干し)/★牛乳/★豆乳	にんじん/玉葱/キャベツ/ねぎ/こまつな/えのきたけ/干しぶどう	エネルギー	496 kcal
10 金	[給] チキンカレーライス/[給] ココロサラダ/[給] すまし汁(コーンとわかめ)/[給] グレープフルーツ/[3時] 牛乳/[3時] みかんゼリー/[3時] せんべい2種/[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/とうもろこし缶詰(ホム)/上白糖/塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/わかめ(乾燥、水戻し)/みつしこんぶ(素干し)/★牛乳	玉葱/にんじん/ごぼう/セロリー/にんにく(りん茎)/だいこん/きゅうり/ねぎ/グレープフルーツ/温州蜜柑ストロベリー/温州蜜柑缶詰(果肉)	エネルギー	520 kcal
11 土	[給] ご飯/[給] 鮭の西京焼き/[給] じゃがいものそぼろ煮/[給] わかめ味噌汁/[3時] 牛乳/[3時] クッキー/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/三温糖/じゃがいも/かたくり粉/上白糖/★プレミックス粉(ホットケーキ用)	たいせいやうさけ・養殖、生/鶏若鶏肉ひき肉/乾燥わかめ(灰干し、水戻し)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	にんじん/玉葱	エネルギー	502 kcal
13 月	[給] ご飯/[給] 鶏肉とコーンのオープン焼/[給] 野菜味噌汁/[給] 果物(オレンジ)/[3時] 牛乳/[3時] 揚げぱんきなこ/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/とうもろこし缶詰(ホム)/★ロールパン/とうもろこし油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/わかめ(乾燥、水戻し)/干ひじき(スライス、乾)/★牛乳/★きな粉(大豆)	にんじん/玉葱/にんにく(りん茎)/西洋かぼちゃ/パレンシアオレンジ	エネルギー	517 kcal
14 火	[給] ご飯/[給] さばのカレー焼き/[給] コールスローサラダ/[給] きのこ味噌汁/[3時] 牛乳/[3時] ココアクリームサンド/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/サフラワー油/★食パン(市販品)/上白糖/コーンスターチ	まさば/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★豆乳	キャベツ/きゅうり/にんじん/レタス/かぶ/なめこ/生しいたけ(菌床栽培、生)/ほんしめじ/えのきたけ	エネルギー	519 kcal
15 水	[給] まぜごはん/[給] ぶりのしお焼き/[給] ポテトサラダ/[給] すまし汁/[10] 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)/★ごま(いり)/じゃがいも/★薄力粉/上白糖/ショートニング/コーンフレーク	乾燥わかめ(板わかめ)/干ひじき(スライス、乾)/★油揚げ/ぶり/★木綿豆腐/かつお加工品(削り節)/★牛乳	こまつな/きゅうり/にんじん/玉葱/レタス/ねぎ	エネルギー	497 kcal
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー	503 kcal
月 平 均 栄 養 価					脂 質	19.0 g
					タンパク質	21.0 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		
木	[給]ご飯/[給]とりの変わり西京焼き/[給]具沢山味噌汁/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]スイートポテトソー/ [10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/調合油/三温糖/★ごま(いり)/さつまいも/ショートニング	鶏成鶏肉モモ(皮なし)/★油揚げ/★絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	ほうれんそう/はくさい/にんじん/パレンシアオレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質	494 kcal 22.8 g 17.7 g
金	[給]ソース焼きそば/[給]ご飯①/[給]魚のムニエル/[給]フルツサラダ/[給]なめこ味噌汁/[3時]牛乳/[3時]かぼちゃドッグ/[10] 10時の牛乳	★蒸し中華めん/とうもろこし油/水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/上白糖/★プレミックス粉(ネットケキ用)	豚肩ロース(脂身付)/あおりのめかじき/★たまご/★絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	★りよくとうもろやし/にんじん/玉葱/キャベツ/パセリ/りんご/温州蜜柑缶詰(果肉)/きゅうり/なめこ/ねぎ/日本かぼちゃ	エネルギー たんぱく質 脂質	569 kcal 24.6 g 21.2 g
土	[給]ハヤシライス/[給]フレンチサラダ/[給]大根味噌汁/[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)/★薄力粉/とうもろこし油/調合油/三温糖/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	豚肩ロース(脂身付)/★油揚げ/カットわかめ/かつお加工品(削り節)/★牛乳	玉葱/干しぶどう/キャベツ/きゅうり/にんじん/りんご/だいこん/葉ねぎ/いちご	エネルギー たんぱく質 脂質	485 kcal 17.8 g 16.7 g
月	[給]さくらごぼん/[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/[3時]おいもちゃん/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/さつまいも/三温糖/ショートニング	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 たんぱく質 脂質	473 kcal 23.5 g 16.8 g
水	[給]ロールパン/[給]レバーから揚げ/[給]大根サラダ/[給]野菜のスープ/[3時]牛乳/[3時]つなおにぎり/[10] 10時の牛乳	★ロールパン/とうもろこし油/大豆油/水稲穀粒(精白米)	豚肝臓/まぐろ缶詰(油漬/フレーク付)/★牛乳	しょうが/だいこん/にんじん/きゅうり/キャベツ/玉葱/生しいたけ(菌床栽培、生)/にら	エネルギー たんぱく質 脂質	510 kcal 25.8 g 24.0 g
木	[給]五目ひじきご飯/[10] うまっコリー/[給]白菜味噌汁/[給]果物(オレンジ)/[10]牛乳/[3時]なかよしパン/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/大豆油/上白糖/とうもろこし缶詰(ホム)/★ごま(いり)/★強力粉(1等)/とうもろこし油/★薄力粉(2等)	鶏成鶏肉胸(皮付き)/干ひじき(アツシ釜、乾)/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/わかめ(乾燥、水戻し)/★牛乳	にんじん/ブロッコリー/はくさい/パレンシアオレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質	490 kcal 20.9 g 16.8 g
金	[給]ミートスパゲティ/[給]ハムサラダ/[給]野菜のスープ/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[給]大きなクッキー/[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/★プレミックス粉(ネットケキ用)/ショートニング/上白糖	豚ひき肉/ロースハム/★牛乳/★おから(新製法)/★豆乳	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/サニーレタス/キャベツ/生しいたけ(菌床栽培、生)/にんじん/玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質	475 kcal 19.1 g 19.3 g
土	[給]ご飯/[給]鮭の西京焼き/[給]じゃがいものそぼろ煮/[給]わかめ味噌汁/[3時]牛乳/[3時]クッキー/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/三温糖/じゃがいも/かたくり粉/上白糖/★プレミックス粉(ネットケキ用)	たいせいようさけ・養殖、生/鶏若鶏肉ひき肉/乾燥わかめ(灰干し、水戻)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	にんじん/玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質	502 kcal 21.1 g 20.3 g
月	[給]さくらごぼん/[給]鶏肉のから揚げ/[給]緑豆スペシャルサラダ/[給]緑味噌汁/[3時]牛乳/[3時]さつま芋もち/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/とうもろこし油/じゃがいも/さつまいも/白玉粉/三温糖	たら(でんぶ)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★木綿豆腐/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★きな粉(大豆)	にんにく(りん茎)/いちご/りんご/温州蜜柑缶詰(果肉)/はくさい/キャベツ/にんじん/えのきたけ/ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	517 kcal 20.7 g 19.3 g
火	[給]ご飯/[給]マホ-豆腐/[給]白菜サラダ/[給]味噌汁(チンゲンサイ)/[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)/とうもろこし油/上白糖/かたくり粉/★ごま油/調合油/三温糖/★プレミックス粉(ネットケキ用)	★木綿豆腐/豚ひき肉/わかめ/かたくちい(煮干し)/かつお加工品(かつお節)/こぶ/★牛乳/★豆乳	葉ねぎ/にんじん/干し椎茸/しょうが/にんにく(りん茎)/はくさい/えのきたけ/チンゲンツアイ/いちご	エネルギー たんぱく質 脂質	477 kcal 19.5 g 19.4 g
水	[給]ご飯/[給]魚の竜田揚げ/[給]小松菜のきつね和え/[給]味噌汁(切干・コーン)/[3時]牛乳/[3時]麩のラスク/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/大豆油/とうもろこし缶詰(ホム)/★焼きふ(親世ふ)/上白糖/ショートニング	しろさけ/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/わかめ(乾燥、水戻し)/★牛乳	しょうが/こまつな/切干しだいこん/にんじん	エネルギー たんぱく質 脂質	473 kcal 25.8 g 18.1 g
木	[給]ご飯/[給]チキン南蛮/[給]わかめサラダ/[給]あったか汁/[3時]牛乳/[3時]かわらせんべい/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/とうもろこし油/上白糖/大豆油/さといも/こんにやく(精粉)/★薄力粉/ショートニング	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/わかめ(乾燥、水戻し)/鶏若鶏肉胸(皮付き)/かつお加工品(削り節)/★牛乳	にんじん/きゅうり/レタス/だいこん/玉葱/干し椎茸/はくさい/葉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	481 kcal 20.1 g 18.2 g
金	[給]豚肉と生姜のごぼん/[給]野菜のみそマネ-和え/[給]たっぷり汁/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]せんべい2種/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/上白糖/とうもろこし油/★ごま(いり)/こんにやく(精粉)/大豆油/塩せんべい/揚げせんべい	豚肩ロース(脂身付)/★焼き竹輪/豚中型種モモ(脂身付き)/★生揚げ/★牛乳	しょうが/葉ねぎ/キャベツ/にんじん/日本かぼちゃ/だいこん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/パレンシアオレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質	506 kcal 18.7 g 18.4 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 503 kcal 脂 質 19.0 g
					たんぱく質	21.0 g
					食塩相当量	1.6 g