

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		
土	[給]豚塩こん炊き込みご飯／ [給]やさいサラダ／[給]やさいたっぷり汁／[給]オレンジ／[3時]牛乳／[3時]チョコッ糖／ [10]牛乳	水稲穀粒(精白米)／★ ごま油／サフラワー油 ／とうもろこし油／★ 食パン(学校給食用)／ ショートニング／上白糖	豚中型種ロース(脂身)／塩 昆布／★牛乳	にんじん／キャベツ／ きゅうり／玉葱／干し 椎茸／だいこん／葉ね ぎ／バレンシアオレン ジ	エネルギー 428 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 1.1 g	
月	[給]ご飯／[給]鮭の塩焼き／ [給]ポテトサラダ／[給]具沢山 味噌汁／[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)／ じゃがいも／★ロール パン／三温糖／とうも ろこし油	しろさけ／★油揚げ／ ★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／はくさ い	エネルギー 516 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.0 g	
火	[給]ジャムサンド／[給]鶏肉の から揚げ／[給]コールスローサ ラダ／[給]コーンスープ／[3 時]牛乳／[3時]わかめおにぎり ／[10] 10時の牛乳	★ロールパン／いちご ジャム(高糖度)／かた くり粉／とうもろこし 油／サフラワー油／と うもろこし缶詰(ホ-ル)／ 水稲穀粒(精白米)	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／★牛乳／わかめ(乾 燥、水戻し)	にんにく(りん茎)／ キャベツ／きゅうり／ にんじん／レタス／か ぶ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 1.5 g	
水	[給]たけのこご飯／[給]鶏肉の みそ焼き／[給]味噌汁(小松 菜・油あげ)／[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)／三 温糖／★薄力粉／上白 糖／ショートニング／ コーンフレーク	ながこんぶ(素干し)／ 鶏成鶏肉モモ(皮付き) ／★油揚げ／かつお加 工品(かつお節)／★牛 乳	たけのこ／にんじん／ 切干しだいこん／こま つな／バレンシアオレ ンジ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.3 g	
木	[給]ご飯／[給]松風焼／[給]春 野菜の味噌汁1／[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)／じゃがいも／ フライドポテト／と うもろこし油	鶏若鶏肉ひき肉／★油 揚げ／ながこんぶ(素干 し)／★牛乳	玉葱／にんじん／キャ ベツ／バレンシアオレ ンジ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.3 g	
金	[給]チキンカレーライス／[給] コーンサラダ／[給]すまし汁 (チンゲン菜)／[給]果物(オレ ンジ)／[3時]牛乳／[3時]ラス ク／[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-ル)／★フラス パン／いちごジャム(高 糖度)	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／まぐろ缶詰(油漬フ レ-ト)／★牛乳	玉葱／にんじん／ごぼ う／セロリー／りんご ／にんにく(りん茎)／ きゅうり／レタス／え のきたけ／チンゲン ツアイ／ねぎ／バレン シアオレンジ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.4 g	
土	[給]ガパオ風ライス／[給]キャ ベツオカカ和え／[給]おかず味 噌汁／[給]オレンジ／[3時]牛 乳／[3時]パンケーキ／[10] 1 0時の牛乳	水稲穀粒(精白米)／★ ごま油／上白糖／かた くり粉／★プレミック ス粉(ホ-ル)／★メー ブルシロップ	豚ひき肉／かつお加工 品(かつお節)／かつお 加工品(削り節)／なが こんぶ(素干し)／★牛 乳	青ピーマン／赤ピーマ ン／玉葱／ぶなしめじ ／にんじん／★りよく ／とうもろこし／キャベツ ／ねぎ／こまつな／は くさい／バレンシアオ レンジ	エネルギー 476 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.5 g	
月	[給]ご飯／[給]かじきの味噌揚 げ／[給]けんちん汁／[給]果物 (オレンジ)／[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／★生揚げ／ ★牛乳	玉葱／にんじん／干し 椎茸／だいこん／葉ね ぎ／バレンシアオレン ジ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.1 g	
火	[給]ご飯／[給]さばの塩トマト 焼／[給]春野菜の味噌汁2／ [給]果物(オレンジ)／[3時]牛 乳／[3時]ごまパンケーキ ／[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし油／★ごま (いり)／★プレミック ス粉(ホ-ル)／★メー ブルシロップ	まさば／★油揚げ／な がこんぶ(素干し)／★ 牛乳	玉葱／きゅうり／トマ ト／あさつき／かぶ ／にんじん／バレンシア オレンジ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 1.5 g	
水	[給]とりそぼろごはん／[給]五 色なます／[給]わかたけ味噌汁 ／[給]果物(オレンジ)／[3時] 牛乳／[3時]大学いも／[10] 1 0時の牛乳	水稲穀粒(はいが精米) ／はず(成熟、乾)／上白 糖／とうもろこし油／ しらたき／★ごま(い り)／さつまいも／調 合油／三温糖／★ごま (乾)	鶏若鶏肉ひき肉／★油 揚げ／わかめ(乾燥、水 戻し)／かつお加工品 (削り節)／★牛乳	干し椎茸／★さやえん どう／だいこん／にん じん／きゅうり／たけ のこ／ねぎ／バレンシ アオレンジ	エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.1 g	
木	[給]ご飯／[給]鶏肉とコーンの オープン焼／[給]ブロッコリ ーナサラダ／[給]なめこ味噌汁 ／[3時]牛乳／[3時]ゼリー／[3 時]せんべい2種／[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-ル)／オレンジゼ リー／塩せんべい／揚 げせんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／まぐろ缶詰(水漬フ レ-ト)／★絹ごし豆腐 ／かつお加工品(かつお 節)／★牛乳	にんじん／玉葱／にん にく(りん茎)／ブロッ コリー／レタス／きゅ うり／なめこ／ねぎ	エネルギー 492 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.6 g	
金	[給]ミートスパゲティー／[給] ツナサラダ／[給]野菜のスー プ／[給]果物(オレンジ)／[3時] 牛乳／[3時]仲良しクッキー ／[10] 10時の牛乳	★マカロニ・スパゲッ ティ／とうもろこし油 ／三温糖／オリブ油 ／★薄力粉／上白糖	鶏若鶏肉ひき肉／まぐ ろ缶詰(油漬フ-レ-ト) ／★牛乳	玉葱／にんじん／ごぼ う／セロリー／りんご ／トマト缶詰(ホ-ル) ／にんにく(りん茎)／ サニーレタス／きゅ うり／キャベツ／生しい たけ(菌床栽培、生)／	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 1.7 g	
		月平均栄養価	エネルギー 495 kcal 脂 質 18.9 g	たんぱく質 20.3 g 食塩相当量 1.5 g		

(★印はアレルギー除去対象食品です)

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 土	[給]セコ・デ・チャンチョ (エ) / [給]ポテトサラダ / [給]わかめスープ / [給]果物(オレンジ) / [3時]牛乳 / [3時]みそラスク / [10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米) / オリーブ油 / じゃがいも / ★フランスパン / ショートニング / 上白糖	豚外モモ(赤肉) / わかめ / ★牛乳	玉葱 / 赤ピーマン / トマト / ★りよくとうもろやし / バレンシアオレンジ(ストレージュス) / きゅうり / にんじん / レタス / こまつな / 葉ねぎ / バレンシアオレンジ	エネルギー	499 kcal
17 月	[給]ご飯 / [給]鮭の塩焼き / [給]ポテトサラダ / [給]具沢山味噌汁 / [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) / じゃがいも / ★ロールパン / 三温糖 / とうもろこし油	しろさけ / ★油揚げ / ★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 / ほうれんそう / はくさい	エネルギー	517 kcal
18 火	[給]さくらごはん / [給]鯖の西京焼き / [給]うまっコリー / [給]野菜たっぷり汁 / [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) / 三温糖 / とうもろこし缶詰(ホム) / ★ごま(いり) / じゃがいも / ★薄力粉 / 上白糖 / とうもろこし油	たら(でんぶ) / まさば / かつお加工品(かつお節) / ★油揚げ / ながこんぶ(素干し) / ★牛乳 / ★凍り豆腐	ブロッコリー / にんじん / キャベツ	エネルギー	518 kcal
19 水	[給]たけのこご飯 / [給]鶏肉のみそ焼き / [給]味噌汁(小松菜・油あげ) / [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) / 三温糖 / ★薄力粉 / 上白糖 / ショートニング / コーンフレーク	ながこんぶ(素干し) / 鶏成鶏肉モモ(皮付き) / ★油揚げ / かつお加工品(かつお節) / ★牛乳	たけのこ / にんじん / 切干しだいこん / こまつな / バレンシアオレンジ	エネルギー	504 kcal
20 木	[給]ご飯 / [給]松風焼 / [給]春野菜の味噌汁 / [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) / じゃがいも / フライドポテト / とうもろこし油	鶏若鶏肉ひき肉 / ★油揚げ / ながこんぶ(素干し) / ★牛乳	玉葱 / にんじん / キャベツ / バレンシアオレンジ	エネルギー	504 kcal
21 金	[給]チキンカレーライス / [給]コーンサラダ / [給]すまし汁(チンゲン菜) / [給]果物(オレンジ) / [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) / じゃがいも / とうもろこし油 / とうもろこし缶詰(ホム) / ソーダクラッカー / いちごジャム(高糖度)	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / まぐろ缶詰(油漬ルー初付) / ★牛乳	玉葱 / にんじん / ごぼう / セロリー / りんご / にんにく(りん茎) / きゅうり / レタス / えのきたけ / チンゲンツァイ / ねぎ / バレンシアオレンジ	エネルギー	524 kcal
22 土	[給]ガパオ風ライス / [給]キャベツオカカ和え / [給]おかず味噌汁 / [給]オレンジ / [3時]牛乳 / [3時]パンケーキ / [10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米) / ★ごま油 / 上白糖 / かつおごり粉 / ★プレミックスペン(ホムケ用) / とうもろこし油 / メープルシロップ	豚ひき肉 / かつお加工品(かつお節) / かつお加工品(削り節) / ながこんぶ(素干し) / ★牛乳	青ピーマン / 赤ピーマン / 玉葱 / ぶなしめじ / にんじん / ★りよくとうもろやし / キャベツ / ねぎ / こまつな / はくさい / バレンシアオレンジ	エネルギー	476 kcal
24 月	[給]ご飯 / [給]かじきの味噌揚げ / [給]けんちん汁 / [給]果物(オレンジ) / [3時]牛乳 / [3時]ごへいもち / [10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米) / とうもろこし油 / ★プレミックスペン(ホムケ用) / 調合油 / 三温糖	めかじき / ★生揚げ / ★牛乳	玉葱 / にんじん / 干し椎茸 / だいこん / 葉ねぎ / バレンシアオレンジ	エネルギー	500 kcal
25 火	[給]ご飯 / [給]さばの塩トマト焼 / [給]春野菜の味噌汁2 / [給]果物(オレンジ) / [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 / ★プレミックスペン(ホムケ用) / 調合油 / 三温糖	まさば / ★油揚げ / ながこんぶ(素干し) / ★牛乳 / ★豆腐	玉葱 / きゅうり / トマト / あさつき / かぶ / にんじん / バレンシアオレンジ / いちご	エネルギー	479 kcal
26 水	[給]とりそばごはん / [給]五色なます / [給]わかたけ味噌汁 / [給]果物(オレンジ) / [3時]牛乳 / [3時]大学いも / [10] 10時の牛乳	水稲穀粒(はいが精米) / はす(成熟、乾) / 上白糖 / とうもろこし油 / しらたき / ★ごま(いり) / さつまいも / 調合油 / 三温糖 / ★ごま(乾)	鶏若鶏肉ひき肉 / ★油揚げ / わかめ(乾燥、水戻し) / かつお加工品(削り節) / ★牛乳	干し椎茸 / ほうれんそう / ★さやえんどう / だいこん / にんじん / きゅうり / たけのこ / ねぎ / バレンシアオレンジ	エネルギー	493 kcal
27 木	[給]ご飯 / [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]なめこ味噌汁 / [3時]牛乳 / [3時]ゼリー / [3時]せんべい2種 / [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) / オレンジゼリー / 塩せんべい / 揚げせんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / まぐろ缶詰(水煮ルー付) / ★絹ごし豆腐 / かつお加工品(かつお節) / ★牛乳	にんじん / 玉葱 / にんにく(りん茎) / ブロッコリー / レタス / きゅうり / なめこ / ねぎ	エネルギー	492 kcal
28 金	[給]こいのぼりおにぎり / [給]鱈の西京焼き / [給]鶏汁 / [給]果物(オレンジ) / [3時]牛乳 / [3時]ラスク / [10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米) / とうもろこし油 / 三温糖 / さつまいも / こんにゃく(精粉) / ★フランスパン / いちごジャム(高糖度)	焼きのり / ★プロセスチーズ / まだら / 鶏若鶏肉モモ(皮なし) / ★絹ごし豆腐 / ★牛乳	にんじん / だいこん / 玉葱 / 干し椎茸 / ねぎ / ごぼう / バレンシアオレンジ	エネルギー	456 kcal
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー	495 kcal
月平均栄養価					たんぱく質	20.3 g
					脂 質	18.9 g
					食塩相当量	1.5 g