

| 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 土 | 豚塩こん炊き込みご飯 野菜サラダ やさいたっぷり汁 オレンジ | 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 | にんにく/キャベツ/ きゅうり/玉葱/干し 椎茸/だいこん/葉ね ぎ/パレンシアオレ ンジ | 牛乳 チョコッ糖 10時の牛乳 | 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 |
| 3 月 | ご飯 鮭の塩焼き ポテトサラダ 具沢山味噌汁 | 水稲穀粒(精白米)/じ やがいも★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)★ きな粉(大豆)★牛 乳 | きゅうり/にんにく/ 玉葱/レタス/はくさ い | アップルキャロット 揚げばんきなこ 10時の牛乳 | エネルギー 531 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.9 g |
| 4 火 | ジャムサンド 鶏肉のから揚げ コールスローサラダ コンスープ | ★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(ホム)★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 | 牛乳 わかめおにぎり 10時の牛乳 | エネルギー 529 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 1.6 g |
| 5 水 | たけのこご飯 鶏肉のみそ焼き 味噌汁(小松菜・油あげ) 果物(オレンジ) | 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/にんにく/ 切干しだいこん/こま つな/パレンシアオレ ンジ | 牛乳 コーンフレーククッキー 10時の牛乳 | エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.3 g |
| 6 木 | ご飯 松風焼 春野菜の味噌汁1 果物(オレンジ) | 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/にんにく/キャ ベツ/パレンシアオレ ンジ | 牛乳 フライドポテト 10時の牛乳 | エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.3 g |
| 7 金 | チキンカレーライス コーンサラダ すまし汁(チンゲン菜) 果物(オレンジ) | 水稲穀粒(精白米)/じ やがいも/とうもろこ し油/とうもろこし缶 詰(ホム)★フランス 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/ホ ウダイ)★牛乳 | 玉葱/にんにく/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 きたけ/チンゲンツ アイ/ねぎ... | 牛乳 ラスク 10時の牛乳 | エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.4 g |
| 8 土 | ガバオ風ライス キャベツオカカ和え おかず味噌汁 オレンジ | 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(ホムケイ用)/と うもろこし油/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 /にんにく★きりよ く/とうもろこし/キャ ベツ/ねぎ/こまつな/は くさい... | 牛乳 パンケーキ 10時の牛乳 | 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 |
| 10 月 | ご飯 かじきの味噌揚げ けんちん汁 果物(オレンジ) | 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★生揚げ/ ★牛乳 | 玉葱/にんにく/干し 椎茸/だいこん/葉ね ぎ/パレンシアオレ ンジ | 赤ぶどうトマト ごへいもち 10時の牛乳 | エネルギー 520 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.0 g |
| 11 火 | ご飯 さばの塩トマト焼 春野菜の味噌汁2 果物(オレンジ) | 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(ホムケイ用)/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/ にんにく/パレンシア オレンジ | 牛乳 ごまパンケーキ 10時の牛乳 | 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 |
| 12 水 | とりそぼろごはん 五色なます わかたけ味噌汁 果物(オレンジ) | 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... | 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/パレンシ アオレンジ | 牛乳 大学いも 10時の牛乳 | エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 1.1 g |
| 13 木 | ご飯 鶏肉とコーンのオープン焼 ブロッコリーツナサラダ なめこ味噌汁 | 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/ホ ウダイ)★絹ごし豆腐 /かつお加工品(かつ お節)★牛乳 | にんにく/玉葱/にん じんに(りん茎)/ブロッ コリー/レタス/きゅ うり/なめこ/ねぎ | 牛乳 ゼリー せんべい2種 10時の牛乳 | 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 |
| 14 金 | ミートスパゲティ ツナサラダ 野菜のスープ 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 /★薄力粉/上白糖 | 鶏若鶏肉ひき肉/まぐ ろ缶詰(油漬/ホウダイ) ★牛乳 | 玉葱/にんにく/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) /サニーレタス★きゅ うり/キャベツ... | 牛乳 仲良しクッキー 10時の牛乳 | エネルギー 518 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 1.7 g |
| 15 土 | セコ・デ・チャンチョ(エ)サラダ わかめスープ 果物(オレンジ) | 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★きりよくと うもろこし/ホムケイ /にんにく/レタス/ こまつな/葉ねぎ... | 牛乳 みそラスク 10時の牛乳 | エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 1.7 g |
| 17 月 | ご飯 鮭の塩焼き ポテトサラダ 具沢山味噌汁 | 水稲穀粒(精白米)/じ やがいも★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)★ きな粉(大豆)★牛 乳 | きゅうり/にんにく/ 玉葱/レタス/ほうれ んそう/はくさい | アップルキャロット 揚げばんきなこ 10時の牛乳 | エネルギー 532 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.9 g |
| 18 火 | さくらごはん 鯖の西京焼き うまっコーり 野菜たっぷり汁 | 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 | 牛乳 手作りかりんとう 10時の牛乳 | エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 22.4 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 508 kcal | タンパク質 20.0 g |
| | 脂質 19.0 g | 食塩相当量 1.5 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 | | | |
| 19 水 | たけのこご飯 鶏肉のみそ焼き 味噌汁(小松菜・油あげ) 果物(オレンジ) | 水稲穀粒(精白米)★ 温糖/★薄力粉/上白糖 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/かつお節/ ★牛乳 | たけのこ/にんじん/ 切干しいんこ/こま つな/パレンシアオレ ンジ | 牛乳 コーンフレーククッキー | 10時の牛乳 | エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.3 g |
| 20 木 | ご飯 松風焼 春野菜の味噌汁1 果物(オレンジ) | 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/パレンシアオレ ンジ | 牛乳 フライドポテト | 10時の牛乳 | エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 1.3 g |
| 21 金 | チキンカレーライス コーンサラダ すまし汁(チンゲン菜) 果物(オレンジ) | 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 クイット)/★牛乳 | 玉葱/にんじん/ごぼ う/セロリ/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... | 牛乳 クラッカーサンド(苺) | 10時の牛乳 | エネルギー 543 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 2.4 g |
| 22 土 | ガバオ風ライス キャベツオカカ和え おかず味噌汁 オレンジ | 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(ホトケキ用)/とう もろこし油/メープル シロップ | 豚ひき肉/★うずら卵 (全卵)/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... | 牛乳 パンケーキ | 10時の牛乳 | エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.5 g |
| 24 月 | ご飯 かじきの味噌揚げ けんちん汁 果物(オレンジ) | 水稲穀粒(精白米)/ 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/★生揚げ/ ★牛乳 | 玉葱/にんじん/干し 椎茸/だいこん/葉ね ぎ/パレンシアオレ ンジ | 赤ぶどうトマト ごへいもち | 10時の牛乳 | エネルギー 520 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.0 g |
| 25 火 | ご飯 さばの塩トマト焼 春野菜の味噌汁2 果物(オレンジ) | 水稲穀粒(精白米)/ とうもろこし油/★薄力 粉/三温糖 | まさば/★油揚げ/な がこんぶ(素干し)/ 牛乳/★たまご/★ホ ックリーム(乳脂肪) | 玉葱/きゅうり/トマ ト/あさつき/かぶ/ にんじん/パレンシア オレンジ/いちご | 牛乳 手作りパースデーケーキ | 10時の牛乳 | エネルギー 508 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 1.4 g |
| 26 水 | とりそぼろごはん 五色なます わかたけ味噌汁 果物(オレンジ) | 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(こ いり)/さつまいも/ 調合油/三温糖... | 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/パレンシアオレ ンジ | 牛乳 大学いも | 10時の牛乳 | エネルギー 513 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 1.1 g |
| 27 木 | ご飯 鶏肉とコーンのオープン焼 プロッコリーツナサラダ なめこ味噌汁 | 水稲穀粒(精白米)/ 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 クイット)/★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 | 牛乳 ゼリー せんべい2種 | 10時の牛乳 | 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 |
| 28 金 | こいのぼりおにぎり 鱈の西京焼き 鶏汁 果物(オレンジ) | 水稲穀粒(精白米)/ とうもろこし油/三温糖 /さといも/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/パレンシア オレンジ | 牛乳 ラスク | 10時の牛乳 | エネルギー 456 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 1.8 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 508 kcal | タンパク質 20.0 g |
| | 脂 質 19.0 g | 食塩相当量 1.5 g |