

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	ぶたしおこんたきこみごは やさしいさらだ やさしいたつぷりじる おれんじ	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0-5(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/パレンシアオレン ジ	ぎゅうにゅう ちよこつとう	エネルギー 481 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 1.3 g
3 月	ごはん さけのしおやき ぼてとさらだ ぐだくさんみそしる	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)	きゅうり/にんじん/ 玉葱/レタス/はくさ い	あつぷるきやろつと あげばんきなこ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.3 g
4 火	じゃむさんど とりにくのからあげ こーするーさらだ こーんすーぶ	★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	ぎゅうにゅう わかめおにぎり	エネルギー 601 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 2.0 g
5 水	たけのこごはん とりにくのみそやき みそしる おれんじ	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/かつお節 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/パレンシアオレ ンジ	ぎゅうにゅう こーんふれーくくつきー	エネルギー 575 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.6 g
6 木	ごはん まつかぜやき はるやさいみそしる おれんじ	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	ぎゅうにゅう ふらいどぼてと	エネルギー 594 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 1.6 g
7 金	ちきんかれーrais こーんさらだ すましじる おれんじ	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-ル)/★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(油漬フ レイト)/★牛乳	玉葱/にんじん/ごほ 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...	ぎゅうにゅう らすく	エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 3.0 g
8 土	がばおふうらいす きやべつおかかあえ おかずみそしる おれんじ	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)/なご 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...	ぎゅうにゅう ばんけーき	エネルギー 540 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.7 g
10 月	ごはん かじきのみそあげ けんちんじる おれんじ	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	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	あかぶどうとまと ごへいもち	エネルギー 559 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 1.1 g
11 火	ごはん さばのしおとまとやき はるやさいみそしる2 おれんじ	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-ル用)/メ ープルシロップ	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/パレンシア オレンジ	ぎゅうにゅう ごまばんけーき	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.0 g
12 水	とりそぼろごはん こしょくなます わかたけみそしる おれんじ	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	ぎゅうにゅう だいがくいも	エネルギー 560 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 1.5 g
13 木	ごはん とりにくのおーぶんやき ぶろっこりーつなさらだ なめこみそしる	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(水煮フ レイト)/★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	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい2しゅ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.0 g
14 金	みーとすばげていー つなさらだ やさいのすーぶ 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 /★薄力粉/上白糖	鶏若鶏肉ひき肉/まぐ ろ缶詰(油漬フ-レイト) /★牛乳	玉葱/にんじん/ごほ 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...	ぎゅうにゅう なまよしくつきー	エネルギー 588 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.1 g
15 土	せこ・で・ちゃんちよ(元 さらだ わかめすーぶ おれんじ)	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 ろこし/パレンシアオレ ンジ(スト レドゥ-ス)/きゅうり /にんじん/レタス/ こまつな/葉ねぎ...	ぎゅうにゅう みそらすく	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.0 g
17 月	ごはん さけのしおやき ぼてとさらだ ぐだくさんみそしる	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)	きゅうり/にんじん/ 玉葱/レタス/ほうれ んそう/はくさい	あつぷるきやろつと あげばんきなこ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.3 g
18 火	さくらごはん さばのさいきょうやき うまつこりー やさいたつぷりじる	水稲穀粒(精白米)/三 温糖/とうもろこし缶 詰(ホ-ル)/★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 ごこんぶ(素干し)/★ 牛乳/★凍り豆腐	ブロッコリー/にんじ ん/キャベツ	ぎゅうにゅう てつくりかりんとう	エネルギー 608 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.0 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 568 kcal	タンパク質 21.7 g
	脂質 19.7 g	食塩相当量 1.9 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	たけのこごはん とりにくのみそやき みそしる おれんじ	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(葉干し)／ 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／ 切干しいん／こま つな／パレンシアオレ ンジ	ぎゅうにゅう こーんふれーくくっきー	エネルギー 575 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 1.6 g
20 木	ごはん まつかぜやき はるやさいみそしる おれんじ	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(葉 干し)／★牛乳	玉葱／にんじん／キャ ベツ／パレンシアオレ ンジ	ぎゅうにゅう ふらいどぼてと	エネルギー 594 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 1.6 g
21 金	ちきんかれーらいす こーんさらだ すましじる おれんじ	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)／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(油漬フル 体イト)／★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…	ぎゅうにゅう くらっかーさんど(いちご)	エネルギー 613 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 3.0 g
22 土	がばおふうらいす きゃべつおかかあえ おかずみそしる おれんじ	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(ホットケーキ用)／ とうもろこし油／メー ブルシロップ	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(葉干し)／★ 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 ／くさい…	ぎゅうにゅう ばんけーき	エネルギー 556 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.7 g
24 月	ごはん かじきのみそあげ けんちんじる おれんじ	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	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	あかぶどうとまと ごへいもち	エネルギー 559 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 1.1 g
25 火	ごはん さばのしおとまとやき はるやさいみそしる2 おれんじ	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(葉干し)／★ 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	ぎゅうにゅう ばーすでーけーき	エネルギー 578 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 24.5 g 食塩相当量 1.8 g
26 水	とりそぼろごはん こしよくなます わかたけみそしる おれんじ	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…	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	ぎゅうにゅう だいがくいも	エネルギー 561 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 1.5 g
27 木	ごはん とりにくのおーぶんやき ぶろっこりーつなさらだ なめこみそしる	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(水煮フル 体イト)／★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	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい2しゅ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 2.0 g
28 金	こいのぼりおにぎり たらのさいきょうやき とりじる おれんじ	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	ぎゅうにゅう らすく	エネルギー 513 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 10.7 g 食塩相当量 2.4 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 568 kcal	タンパク質 21.7 g
	脂 質 19.7 g	食塩相当量 1.9 g