

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]ビビンバ丼/[給]ごぼうハムコーンサラダ/[給]味噌汁(こまつな)/[給]果物(メロン)/[3時]牛乳/[3時]チーズいんそらめせんべい/[3時]バナナ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/上白糖/★ごま油/★ごま(いり)/とうもろこし缶詰(ホ-ル)	豚ひき肉/ロースハム/★油揚げ/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★豆乳	しょうが/ほうれんそう/にんじん/★だいちもやし/ごぼう/こまつな/メロン(温室)/★そらまめ/バナナ	エネルギー	485 kcal
					たんぱく質	21.6 g
					脂質	19.8 g
					食塩相当量	1.7 g
金	[給]きつねうどん/[給]とり肉のつくね/[給]スティック野菜即席漬/[給]果物(メロン)/[3時]牛乳/[3時]シュガートースト/[10]10時の牛乳	★うどん(ゆで)/上白糖/かたくり粉/★食パン(市販品)/ショートニング/グラニュー糖	かつお加工品(かつお節)/豚中型種ばら/★油揚げ/鶏若鶏肉ひき肉/★牛乳	にんじん/玉葱/干し椎茸/ほうれんそう/ねぎ/生しいたけ(菌床栽培、生)/しょうが/きゅうり/メロン(温室)	エネルギー	497 kcal
					たんぱく質	24.1 g
					脂質	22.5 g
					食塩相当量	1.6 g
土	[給]トマトツナそうめん/[給]もやしのゴママヨ和え/[給]ミニドック/[給]果物(メロン)/[3時]牛乳/[3時]マシュマロ豆乳もち/[10]10時の牛乳	★手延うどん/手延ビヤキ(ゆで)/★ごま油/★ごま(いり)/上白糖/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/とうもろこし油/マシュマロ	そうだがつお/みついしこんぶ(素干し)/まぐろ缶詰(水煮フレーク)/★焼き竹輪/★牛乳/★豆乳/★きな粉(大豆)	トマト/しそ葉/きゅうり/★りよくとうもやし/にんじん/メロン(温室)	エネルギー	485 kcal
					たんぱく質	17.6 g
					脂質	18.2 g
					食塩相当量	1.7 g
月	[給]ロールパン/[給]鮭とコーンのオープン焼/[給]野菜スープ/[給]果物(メロン)/[3時]牛乳/[3時]フライドポテト/[10]10時の牛乳	★ロールパン/かたくり粉/とうもろこし油/三温糖/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/フライドポテト	しろさけ/乾燥わかめ(板わかめ)/★牛乳	にんじん/玉葱/にんにく(りん茎)/こまつな/キャベツ/★りよくとうもやし/メロン(温室)	エネルギー	498 kcal
					たんぱく質	21.6 g
					脂質	23.6 g
					食塩相当量	1.4 g
火	[給]わかめごはん/[給]鰯フライタルタルソース/[給]フルーツサラダ/[給]きゃべつ味噌汁/[3時]牛乳/[3時]おからクッキー/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/★パン粉(乾燥)/調合油/じゃがいも/上白糖	乾燥わかめ(板わかめ)/まあじ/ほそめこんぶ(素干し)/かつお加工品(削り節)/まいわし(丸干し)/★牛乳/★おから(新製法)	玉葱/にんじん/りんご/温州蜜柑缶詰(果肉)/きゅうり/キャベツ	エネルギー	496 kcal
					たんぱく質	19.7 g
					脂質	20.3 g
					食塩相当量	1.5 g
水	[給]ガバオ風ライス/[給]キャベツオカ力和え/[給]おかず味噌汁/[給]果物(メロン)/[3時]牛乳/[給]ホットケーキ/[10]10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(ホットケーキ用)/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/★りよくとうもやし/キャベツ/ねぎ/こまつな/はくさい/メロン(温室)	エネルギー	479 kcal
					たんぱく質	18.4 g
					脂質	16.1 g
					食塩相当量	1.5 g
木	[給]ご飯/[給]松風焼/[給]具沢山味噌汁2/[給]果物(メロン)/[3時]牛乳/[給]バナナサンド/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(半生)/★ごま(いり)/★食パン(市販品)	鶏若鶏肉ひき肉/★生揚げ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★豆乳	玉葱/にんじん/だいこん/ごぼう/こまつな/メロン(温室)/バナナ	エネルギー	486 kcal
					たんぱく質	23.7 g
					脂質	16.3 g
					食塩相当量	1.4 g
金	[給]青菜ご飯/[給]そらまめかきあげ/[給]豚しゃぶサラダ/[給]味噌汁(ほうれんそう・油)/[3時]牛乳/[3時]フルーツポンチ/[3時]せんべい/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし(冷凍)/★薄力粉/とうもろこし油/上白糖/揚げせんべい	ウィンナー/豚肩(脂身付き)/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/ながこんぶ(素干し)/★牛乳	★そらまめ/玉葱/キャベツ/きゅうり/にんじん/レタス/ほうれんそう/温州蜜柑缶詰(果肉)/バナナ	エネルギー	507 kcal
					たんぱく質	16.8 g
					脂質	17.2 g
					食塩相当量	1.4 g
土	[給]スパゲティーナポリタン/[給]グリーンサラダ/[給]コンソメスープ/[給]果物(メロン)/[3時]牛乳/[3時]ラスク/[10]10時の牛乳	★マカロニ・スパゲッティ/とうもろこし油/上白糖/サフラワー油/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)	鶏若鶏肉ひき肉/★豆乳/生わかめ/★牛乳	キャベツ/青ピーマン/玉葱/パセリ/にんじん/きゅうり/レタス/メロン(温室)	エネルギー	496 kcal
					たんぱく質	18.0 g
					脂質	13.6 g
					食塩相当量	2.4 g
月	[給]ご飯/[給]かじきの味噌揚げ/[給]ツナとひじきのサラダ/[給]かぼちゃ味噌汁/[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)/三温糖/かたくり粉/調合油/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	めかじき/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/わかめ(乾燥、水戻し)/干ひじき(アソビ豆、乾)/★牛乳	きゅうり/にんじん/西洋かぼちゃ/玉葱	エネルギー	496 kcal
					たんぱく質	21.1 g
					脂質	19.3 g
					食塩相当量	1.8 g
火	[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-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(水煮フレーク)/★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	484 kcal
					たんぱく質	22.6 g
					脂質	15.1 g
					食塩相当量	1.6 g
水	[給]むぎご飯/[給]鶏肉のから揚げ/[給]コールスローサラダ/[給]かぶのすまし汁/[3時]牛乳/[3時]バースデーパンケーキ/[10]10時の牛乳	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/サフラワー油/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/調合油/三温糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/かつお加工品(削り節)/★牛乳/★豆乳	にんにく(りん茎)/キャベツ/きゅうり/にんじん/レタス/かぶ/かぶ(葉)/メロン(露地)	エネルギー	484 kcal
					たんぱく質	19.8 g
					脂質	20.8 g
					食塩相当量	1.7 g
木	[給]さけの混ぜ寿司/[給]じゃこのごま和え/[給]豚汁/[給]果物(メロン)/[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)/上白糖/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★ごま(いり)/こんにやく(精粉)/★薄力粉/ショートニング/コーンフレーク	みついしこんぶ(素干し)/たいせいやうさけ・養殖、焼/しらす干し(半乾燥品)/豚ばら(脂身付)/★絹ごし豆腐/★牛乳	きゅうり/★りよくとうもやし/こまつな/にんじん/だいこん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/ごぼう/メロン(温室)	エネルギー	503 kcal
					たんぱく質	20.5 g
					脂質	19.6 g
					食塩相当量	1.6 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー	491 kcal
月平均栄養価					たんぱく質	20.0 g
					脂質	18.5 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			
16 金	[給]おくらご飯/[給]五目野菜煮物/[給]味噌汁/[給]果物(メロン)/[3時]牛乳/[3時]焼きドーナツ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)★ 大麦(七分つき押麦) / こんにやく(精粉) / す(成熟、乾) / 上白糖 / ★プレミックス粉(ホットケーキ用) / 粉糖 / とうもろこし油	かつお加工品(かつお節) / 鶏若鶏肉モモ(皮付き) / わかめ(乾燥、水戻し) / ほそめこんぶ(素干し) / かつお加工品(削り節) / まいわし(丸干し) / ★牛乳 / ★	オクラ / だいこん / たけのこ(ゆで) / にんじん / 干し椎茸 / キャベツ / メロン(温室)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	484 kcal 21.1 g 14.4 g 1.8 g	
17 土	[給]タコライス/[給]フレンチサラダ/[給]野菜の味噌汁/[給]果物(メロン)/[3時]牛乳/[3時]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 / 調合油 / 三温糖 / じゃがいも / ★プレミックス粉(ホットケーキ用) / 上白糖 / メープルシロップ	豚ひき肉 / ★豆乳 / ★油揚げ / ながこんぶ(素干し) / ★牛乳	玉葱 / にんじん / レタス / トマト缶詰(ホール) / キャベツ / きゅうり / 干しぶどう / ほうれんそう / メロン(温室)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	478 kcal 16.4 g 16.3 g 1.5 g	
19 月	[給]ご飯/[給]鮭のゴマ味噌焼き/[給]じゃがきんぴら/[給]すまし汁(チンゲン菜) / [3時]牛乳 / [3時]きつねおにぎり / [10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米) / 上白糖 / ★ごま(いり) / じゃがいも / 大豆油	たいせいやうさけ / 養殖 / 生 / ★牛乳 / かつお加工品(かつお節) / ★油揚げ / 焼きのり	にんじん / 青ピーマン / えのきたけ / チンゲンツアイ / ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	493 kcal 21.2 g 18.1 g 1.2 g	
20 火	[給]ご飯/[給]豚肉のしょうが焼き/[給]アスパラ・スナックおかか/[給]味噌汁(もやし) / [3時]牛乳 / [3時]ゆでそば / [3時]おたのしみクッキー / [10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米) / 調合油 / ★薄力粉 / 上白糖	豚ロース(赤肉) / かつお加工品(かつお節) / ★油揚げ / わかめ / ★牛乳	にんじん / 玉葱 / ★スナックえんどう / きゅうり / アスパラガス / ★りよくとうもろこし / ★そば / ★	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	495 kcal 21.1 g 19.8 g 1.6 g	
21 水	[給]ご飯/[給]チキンの照焼き/[給]秘密のキャベツサラダ/[給]コロコロ味噌汁/[3時]牛乳/[3時]揚げパンココア/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米) / じゃがいも / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / ★ロールパン / 三温糖 / とうもろこし油	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / ★挽きわり納豆 / かつお加工品(かつお節) / ★牛乳	キャベツ / にんじん / ★さやいんげん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	499 kcal 21.4 g 21.9 g 1.7 g	
22 木	[給]カレーライス/[給]ソラマメサラダ/[給]野菜スープ/[給]果物(メロン) / [3時]牛乳 / [3時]果物(バナナ) / [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)	豚外モモ(赤肉) / りしりこんぶ(素干し) / ★牛乳	玉葱 / にんじん / ごぼう / セロリ / 日本かぼちゃ / りんご / にんにく(りん茎) / ★そば / ★りよくとうもろこし / ★なつめ / ★きゅうり / ★こまつな / ★りよくとうもろこし / ★えのきたけ / ★メ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	490 kcal 17.9 g 14.2 g 1.7 g	
23 金	[給]むぎご飯/[給]野菜たっぷりハンバーグ/[給]中華風野菜スープ/[給]果物(メロン) / [3時]牛乳 / [3時]麩のラスク / [10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米) / ★大麦(七分つき押麦) / とうもろこし油 / ★パン粉(乾燥) / ピーフン / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / ★ごま油 / ★焼きふ(親世ふ) / 上白糖	豚ひき肉 / わかめ / ★牛乳	玉葱 / にんじん / ごぼう / キャベツ / ★さやいんげん / ★りよくとうもろこし / ★メロン(温室)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	478 kcal 20.1 g 20.4 g 1.1 g	
24 土	[給]そばろごはん/[給]ポテトサラダ/[給]野菜スープ/[給]果物(メロン) / [3時]牛乳 / [3時]メロンパン / [10]10時の牛乳	水稲穀粒(はいが精米) / とうもろこし油 / じゃがいも / ★ごま油 / ★ロールパン / ★薄力粉 / 上白糖	豚ひき肉 / わかめ / ★牛乳	玉葱 / にんじん / キャベツ / ★さやいんげん / ★りよくとうもろこし / ★メロン(温室)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496 kcal 16.6 g 21.6 g 1.4 g	
26 月	[給]ご飯/[給]かじきの磯辺揚げ/[給]付け合せ/[給]あったか味噌汁/[給]果物(メロン) / [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 / かたくり粉 / 調合油 / さといも / ★ロールパン / とうもろこし油	めかじき / あおのり / ★絹ごし豆腐 / カットわかめ / かつお加工品(削り節) / ながこんぶ(素干し) / ★牛乳 / ★きな粉(大豆)	アスパラガス(ゆで) / にんじん / ねぎ / こまつな / えのきたけ / メロン(温室)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	492 kcal 24.1 g 19.5 g 1.6 g	
27 火	[給]五目炒飯/[給]和風サラダ/[給]いなか汁/[給]果物(メロン) / [3時]牛乳 / [3時]シュマロおこし / [10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米) / ★おおむぎ(押麦) / とうもろこし油 / ★ごま(いり) / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / 三温糖 / こんにやく(精粉) / 大豆油 / マッシュマロ / シヨウ	豚肩ロース(脂身付) / ★蒸しかまぼこ / まぐろ缶詰(油漬フル味付) / ★生揚げ / ながこんぶ(素干し) / ★牛乳	玉葱 / にんじん / レタス / きゅうり / 干し椎茸 / 葉ねぎ / メロン(温室)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	493 kcal 15.9 g 22.0 g 1.7 g	
28 水	[給]ミートスパゲティ/[給]コロコロサラダ/[給]コーンスープ/[給]すいか / [3時]牛乳 / [3時]梅ごはんにぎり / [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 / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / 水稲穀粒(精白米) / ★ごま(いり)	豚ひき肉 / ★牛乳 / しらす干し(半乾燥品)	玉葱 / にんじん / ごぼう / セロリ / りんご / トマト缶詰(ホール) / にんにく(りん茎) / だいこん / きゅうり / すいか / 梅(塩漬)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496 kcal 17.4 g 17.3 g 1.7 g	
29 木	[給]コーンごはん/[給]鮭の味噌揚げ/[給]フルーツサラダ/[給]味噌汁(ほうれんそう) / [3時]牛乳 / [3時]ごへいもち / [10]10時の牛乳	とうもろこし(冷凍) / 水稲穀粒(精白米) / 三温糖 / かたくり粉 / 調合油 / ★ごま(いり)	しろさけ / かつお加工品(かつお節) / ながこんぶ(素干し) / ★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 / ほうれんそう / 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	499 kcal 22.4 g 14.1 g 1.6 g	
30 金	[給]ロールパン/[給]かぼちゃシチュー/[給]うまっがサラダ/[給]すいか / [3時]牛乳 / [3時]ココアクリームクラッカー / [10]10時の牛乳	★ロールパン / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / ★小麦(玄穀・国産・普通) / ★ごま(いり) / ソーダクラッカー / 上白糖	豚肩ロース(脂身付) / かつお加工品(かつお節) / ★牛乳 / ★豆乳	日本かぼちゃ / にんじん / 玉葱 / 青ピーマン / ★スナックえんどう / すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	470 kcal 17.8 g 17.7 g 1.7 g	
		月平均栄養価		エネルギー 脂 質	491 kcal 18.5 g	たんぱく質 食塩相当量	20.0 g 1.6 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)