

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	ほうとううどん 大豆ミートからあげ おかか和え すいか	★うどん(ゆで)／調合油／さといも／かたくり粉／とうもろこし油／とうもろこし缶詰(ホル)／★ごま(いり)／ソーダクラッカー...	豚中型種モモ(脂身付)／★大豆(国産、ゆき)／★かつお加工品(かつお節)／★牛乳	日本かぼちゃ／だいこん／にんじん／玉葱／ごぼう／ねぎ／干し椎茸／にんにく(りん茎)／★スナックえんどう／すいか	牛乳 クラッカーサンド(梅)	10時の牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.1 g
3 月	さくらごはん かじきの味噌揚げ ごぼうツナコーンサラダ 味噌汁(もやし)	水稲穀粒(精白米)／温糖／かたくり粉／調合油／とうもろこし缶詰(ホル)／★上白糖／★食パン(市販品)／シヨートニング...	たら(でんぶ)／めかじき／まぐろ缶詰(油漬)／★油揚げ(油揚げ)／★わかめ／かつお加工品(かつお節)／★牛乳	ごぼう／にんじん／★じゃぶ／とうもろこし／パインフルーツ(ストロベリー)	オレンジジュース シュガートースト	10時の牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 1.8 g
4 火	夏野菜カレーライス 甘酢あえ(ルキキ・人・竹) キャベツ味噌汁 すいか	水稲穀粒(精白米)／やがいも／とうもろこし油／★普通はるさめ(乾)／上白糖／とうもろこし	豚外モモ(赤肉)／★たまご／わかめ／かつお加工品(かつお節)／★牛乳	玉葱／にんじん／なす／青ピーマン／日本かぼちゃ／ごぼう／セロリ／りんご／きゅうり／キャベツ／すいか	牛乳 とうもろこし	10時の牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.8 g
5 水	キンパ風まぜごはん ネバネバ3兄弟 レタスとトマトのスープ すいか	水稲穀粒(精白米)／★おむぎ(押麦)／★ごま油／上白糖／★ごま(いり)／オリーブ油／★プレミックス粉(ホットケーキ用)...	★豚ロース(赤肉)／★凍り豆腐／焼きのり／★糸引納豆／★牛乳	★さやいんげん／★ダイコン(いぶりがっこ)／にんじん／玉葱／オクラ／モロヘイヤ(茎葉)／しそ葉／レタス／トマト／すいか...	牛乳 パンブキンドッグ	10時の牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.6 g
6 木	ジャムパン コーンハンバーグ トマトサラダ 豚汁	★ロールパン／いちごジャム(高糖度)／とうもろこし缶詰(ホル)／★パン粉(乾燥)／こんにゃく(精粉)／水稲穀粒(精白米)／★ごま油	豚ひき肉／鶏若鶏肉(赤肉)／★絹ごし豆腐(削り節)／★牛乳(削り節)	にんじん／玉葱／★トマト／きゅうり／レタス／だいこん／干し椎茸／ねぎ／ごぼう	牛乳 かつおおにぎり	10時の牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.4 g
7 金	鰻の変わりどんぶり 天の川サラダ 短冊スープ すいか	水稲穀粒(精白米)／やがいも／とうもろこし缶詰(ホル)／かたくり粉／とうもろこし油／三温糖...	★まあじ／★牛乳	しょうが／きゅうり／にんじん／オクラ／だいこん／すいか	牛乳 キラキラクッキー	10時の牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.1 g
8 土	わかめおにぎり チキン煮込みハンバーグ スティック野菜即席漬け すいか 野菜味噌汁	水稲穀粒(精白米)／★パン粉(乾燥)／とうもろこし缶詰(ホル)／マシュマロ	わかめ(乾燥、水戻し)／鶏若鶏肉ひき肉／かつお加工品(かつお節)／★牛乳／★豆乳／★きな粉(大豆)	にんじん／玉葱／きゅうり／すいか／キャベツ／★さやいんげん	牛乳 マシュマロ豆乳もち	10時の牛乳	エネルギー 477 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.5 g
10 月	ご飯 鯖の塩トマト焼 コロコロ味噌汁 すいか	水稲穀粒(精白米)／やがいも／とうもろこし缶詰(ホル)／★ロールパン	まさば／かつお加工品(かつお節)／まぐろ缶詰(水煮)／★牛乳	玉葱／きゅうり／★トマト／にんじん／キャベツ／★さやいんげん／すいか	アップルキャラット ツナロールパン	10時の牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.2 g
11 火	コーンごはん 鮭フライタルソース もやしの和え物 味噌汁(こまつな)	とうもろこし／水稲穀粒(精白米)／★薄力粉／★パン粉(生)／調合油／大豆油／マシュマロ／無塩バター／コーンフレーク	しろさけ／★油揚げ／わかめ／かつお加工品(かつお節)／★牛乳	にんじん／★りよくとうもろこし／きゅうり／こまつな	牛乳 マシュマロおこし	10時の牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.3 g
12 水	ハヤシライス フレンチサラダ かぼちゃ味噌汁 すいか	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／とうもろこし油／調合油／三温糖／★プレミックス粉(ホットケーキ用)／無塩バター／上白糖	★豚肩ロース(脂身付)／わかめ(乾燥、水戻し)／干ひじき(アソビ豆)／★牛乳／★おから(新製法)／★ヨーグルト(全脂無糖)	玉葱／キャベツ／きゅうり／にんじん／りんご／干しぶどう／西洋かぼちゃ／すいか	牛乳 スノークッキー	10時の牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.4 g
13 木	ご飯 豚肉のみそ焼き ピーマンオカカ和え 鶏汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖／こんにゃく(精粉)／★プレミックス粉(ホットケーキ用)／とうもろこし	★豚肩ロース(脂身付)／かつお加工品(かつお節)／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／★絹ごし豆腐／★牛乳	青ピーマン／にんじん／だいこん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／ごぼう／★えだまめ	牛乳 枝豆とコーンのスコーン	10時の牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.6 g
14 金	おにぎり 手羽先の唐揚げ(愛知) スティック野菜即席漬け ほっこり味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖／かたくり粉／とうもろこし油／さといも／上白糖	★焼きのり／鶏若鶏肉手羽(皮付)／★絹ごし豆腐／カットわかめ／かつお加工品(削り節)／★なごこん(素干し)／★牛乳	にんにく(りん茎)／きゅうり／にんじん／ねぎ／こまつな／えのき／たけ／温州蜜柑缶詰(果肉)／メロン(露地)／すいか／バナナ	牛乳 夏フルーツポンチ	10時の牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 1.7 g
15 土	タコライス ワカメとツナのサラダ コーンスープ すいか	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油／とうもろこし缶詰(ホル)／★フラワー油／★プレミックス粉(ホットケーキ用)／オリーブ油...	★豚ひき肉／★パルメザンチーズ／まぐろ缶詰(油漬)／★生わかめ／★牛乳	レタス／★トマト／にんじん／きゅうり／すいか	牛乳 パンケーキ	10時の牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.4 g
18 火	梅しらすごはん チキンの照焼き 野菜和え物 すまし汁(はんぺん)	水稲穀粒(精白米)／★ごま(いり)／★ロールパン／上白糖／シヨートニング	★しらす干し(微乾燥品)／★鶏若鶏肉モモ(皮付)／まぐろ缶詰(油漬)／★わかめ(油漬)／★かつお加工品(かつお節)／★はんぺん／カットわかめ	梅(塩漬)／にんじん／きゅうり／キャベツ	牛乳 カリッ糖	10時の牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.0 g
19 水	納豆ご飯 鶏肉と枝豆オープン焼 五色なます 味噌汁(あおさ)	水稲穀粒(精白米)／三温糖／しらたき／上白糖／★ごま(いり)／★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	★糸引納豆／鶏若鶏肉モモ(皮付)／★油揚げ／あおさ(素干し)／かつお加工品(かつお節)／★牛乳／★たまご	★葉ねぎ／★えだまめ／にんじん／玉葱／にんにく(りん茎)／だいこん／きゅうり	牛乳 ホットケーキ	10時の牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.5 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 20.8 g
	脂質 18.4 g	食塩相当量 1.7 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		
20 木	トマトツナそうめん とうもろこしかき揚げ ごま和え(ｷﾞ・ｷ)	★手延ｸﾞｷ・手延ｸﾞｷ(ゆで)／★ごま油／とうもろこし／★薄力粉／★ごま(いり)／上白糖／無塩バター	そうだがつお／みついしこんぶ(素干し)／まぐろ缶詰(水煮ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ)／しらす干し(半乾燥品)／★牛乳／★たまご	トマト／しそ葉／きゅうり／玉葱／にんじん／キャベツ／ほうれんそう／すいか	牛乳 かわらせんべい 10時の牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 2.0 g
21 金	ご飯 松風焼 具沢山味噌汁 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)／★パン粉(半生)／★ごま(いり)／とうもろこし油／オレンジゼリー／揚げせんべい	鶏若鶏肉ひき肉／★油揚げ／★絹ごし豆腐(かつお節)／★牛乳	玉葱／にんじん／ほうれんそう／★りよくとうもやし／メロン(温室)	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	エネルギー 485 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.4 g
22 土	スパゲティーナポリタン グリーンサラダ コンソメスープ 果物(メロン)	★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(ｷﾞ)／★フランスパン...	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)	牛乳 ラスク 10時の牛乳	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
24 月	ロールパン 鮭とコーンのオープン焼 野菜スープ すいか	★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(ｷﾞ)／じゃがいも／調合油	しろさげ／乾燥わかめ(板わかめ)／★牛乳	にんじん／玉葱／にんじく(りん茎)／こまつな／キャベツ／★りよくとうもやし／すいか	赤ぶどうトマト じゃがいももち 10時の牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.7 g
25 火	焼肉丼 ツナサラダ わかめと豆腐の味噌汁 すいか	水稲穀粒(精白米)／三温糖／とうもろこし油／揚げせんべい	豚中型種ﾛｰｽ(脂身付き)／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ)／★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	玉葱／にんじん／青ピーマン／サニーレタス／きゅうり／えのきたけ／こねぎ／すいか	牛乳 焼きトウモロコシ せんべい 10時の牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 1.6 g
26 水	ミートスパゲティー コールスローサラダ わかめスープ すいか	★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	豚ひき肉／わかめ／★牛乳／★たまご／★ｷﾞ(乳脂肪)	玉葱／にんじん／ごぼう／セロリー／りんご／トマト缶詰(ホール)／にんじく(りん茎)／キャベツ／きゅうり／レタス／かぶ...	牛乳 手作り夏バースデーケーキ 10時の牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 1.8 g
27 木	ジャムサンド とりの西京焼き 夏野菜サラダ 野菜のスープ	★食パン(市販品)／有塩バター／いちごジャム(高糖度)／三温糖／★ごま(いり)／とうもろこし缶詰(ｷﾞ)／ごはん	鶏成鶏肉モモ(皮なし)／★牛乳	トマト／きゅうり／レタス／キャベツ／玉葱／にんじん	牛乳 焼き味噌おにぎり 10時の牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.8 g
28 金	枝豆ご飯 鶏肉のから揚げ キャベツ塩昆布和え なめこ味噌汁	水稲穀粒(はいが精米)／かたくり粉／とうもろこし油／★焼きふ(観世ふ)／上白糖／有塩バター	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／塩昆布／★絹ごし豆腐／★牛乳	★えだまめ／にんじく(りん茎)／にんじん／キャベツ／なめこ／ねぎ	牛乳 麩のラスク 10時の牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 1.1 g
29 土	納豆丼 ポテトサラダ 味噌汁(切干) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油／上白糖／じゃがいも／★食パン(学校給食用)／シヨートニング	豚ひき肉／★挽きわり納豆／★油揚げ／かつお加工品(かつお節)／★牛乳	にんじん／ねぎ／きゅうり／玉葱／切干しだいこん／グレープフルーツ	牛乳 チョコッ糖 10時の牛乳	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 23.5 g 食塩相当量 1.6 g
31 月	むぎごはん カジキの塩こうじ焼き 野菜たっぷり味噌汁 すいか	水稲穀粒(精白米)／★おむぎ(押麦)／とうもろこし油／じゃがいも／ソーダクラッカー／いちごジャム(高糖度)	めかじき／★油揚げ／なごこんぶ(素干し)／★牛乳	こまつな／キャベツ／にんじん／すいか／ﾊﾞﾚﾝｼﾞｱｵﾚﾝｼﾞ(ｽﾄﾚｰﾄﾞｼﾞｭｰｽ)	オレンジジュース クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.3 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 20.8 g
	脂 質 18.4 g	食塩相当量 1.7 g