

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 だいたみーとからあげ おかかあえ すいか	★うどん(ゆで)／調 油／さといも／かたく ／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 き)／★大豆(国産、ゆ で)／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) ／★スナッブ(えんどう すいか)	ぎゅうにゅう くらっかーさんど(いちご)	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.6 g
3 月	さくらごはん かじきのみそあげ ごぼうつなこーんさらだ みそしる	水稲穀粒(精白米)／三 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 ョートニング…	たら(でんぶ)／めかじ き／まぐろ缶詰(油漬フ レーク付)／★油揚げ ／わかめ／かつお加工品 (かつお節)	ごぼう／にんじん／★ りよくとうもろやし／パ ンツァレツ(ストレーヂュ ス)	おれんじじゅーす しゅがーとーす	エネルギー 577 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.1 g
4 火	なつやさいかれーらいす あまずあえ はるきやべつみそしる すいか	水稲穀粒(精白米)／じ やがいも／とうもろこ し油／★普通はるきめ (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	ぎゅうにゅう とうもろこし	エネルギー 584 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.1 g
5 水	きんばふうませごはん ねばねば3きょうだい れたすとまとのすーぶ すいか	水稲穀粒(精白米)／★ おおむぎ(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…	ぎゅうにゅう かぼちゃどつく	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.6 g
6 木	じゃむぼん こーんはんぱーぐ とまとさらだ とんじる	★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 にやく(精粉)／水稲穀 粒(精白米)／★ごま油	豚ひき肉／鶏若鶏肉ひ き肉／豚中型種ロース(赤 肉)／★絹ごし豆腐 ／★牛乳／かつお加工品 (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	ぎゅうにゅう かつおおにぎり	エネルギー 596 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.9 g
7 金	あじのかわりどんぶり あまのがわさらだ たんざくすーぶ すいか	水稲穀粒(精白米)／★ おおむぎ(押麦)／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	ぎゅうにゅう きらきらくつきー	エネルギー 573 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.7 g
8 土	わかめおにぎり ちきんにこみはんぱーぐ すていっくやさいづけ すいか やさいみそしる	水稲穀粒(精白米)／★ パン粉(乾燥)／とうも ろこし缶詰(ホル)／マ シユマロ	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	ぎゅうにゅう ましゅまろとうにゅうもち	エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 1.9 g
10 月	ごはん さばのしおとまとやき ころころみそしる すいか	水稲穀粒(精白米)／じ 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(水煮フレーク付)	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	あつぷるきやろつと つなろーばん	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.5 g
11 火	こーんごはん さけふらいたるたるそーす もやしのあえもの みそしる	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／マシユマ 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 うもやし／きゅうり ／ごまつな	ぎゅうにゅう ましゅまろおこし	エネルギー 595 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.8 g
12 水	はやしらいす ふれんちさらだ かぼちゃみそしる 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(ステルス蓋、 乾)／★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	ぎゅうにゅう すのーくつきー	エネルギー 591 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.6 g
13 木	ごはん ぶたにくのみそやき びーまんおかかあえ とりじる	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／こんにやく(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	ぎゅうにゅう えだまめこーんのすこーん	エネルギー 553 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.9 g
14 金	おにぎり てばさきのからあげ すていっくやさいづけ ほっこりみそしる	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)／ なごんぶ(煮干し)／ ★牛乳	にんにく(りん茎)／き ゅうり／にんじん／ね ご／ごまつな／えのき たけ／温州蜜柑缶詰(果肉)／メロン(露地) ／すいか／バナナ	ぎゅうにゅう なつふるーつぽんち	エネルギー 585 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.2 g
15 土	たこらいす わかめとつなのさらだ こーんすーぶ 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)／サ 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 (油漬フレーク付)／生わ かめ／★牛乳	レタス／トマト／にん じん／きゅうり／すい か	ぎゅうにゅう ばんけーき	エネルギー 570 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.8 g
18 火	うめしらすごはん ちきんのでりやき やさしいあえもの すましじる(はんぺん)	水稲穀粒(精白米)／★ ごま(いり)／★ロー ルパン／上白糖／ショ ートニング	しらす干し(微乾燥品) ／鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／まぐろ缶詰(油漬 フレーク付)／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	ぎゅうにゅう かりっとう	エネルギー 593 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.5 g
19 水	なつとうごはん とりにくとえだまめおーぶ ごしょくなます あおさみそしる	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／メーブルシロ ップ	★糸引納豆／鶏若鶏肉 モモ(皮付き)／★油揚 げ／あおさ(煮干し)／ 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	ぎゅうにゅう ほつとけーき	エネルギー 592 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 20.5 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 569 kcal	タンパク質 22.7 g
	脂質 19.1 g	食塩相当量 2.1 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		エネルギー	たんぱく質
20 木	とまとつなそうめん とうもろこしかきあげ ごまあえ すいか	★手延わり・手延わり (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 / みついで / しこんぶ(葉干し) / まぐろ缶詰(水煮ルー付) / 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	ぎゅうにゅう かわらせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	560 kcal 19.6 g 15.0 g 2.2 g
21 金	ごはん まつかぜやき ぐだくさんみそしる めろん	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 / かつお加工品(かつお節) / ★牛乳	玉葱 / にんじん / ほうれんそう / ★りよくとうもろやし / メロン(温室)	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	550 kcal 23.9 g 19.8 g 1.8 g
22 土	ずばげていーなぼりたん ぐりーんさらだ こんそめすーぶ めろん	★マカロニス・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(ホール) / ★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)	ぎゅうにゅう らすく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	563 kcal 19.6 g 13.3 g 3.1 g
24 月	ろーるぼん さけとこーんのおーぶんや やさいすーぶ すいか	★ロールパン / かつお節 / とうもろこし油 / 三温糖 / とうもろこし缶詰(ホール) / じゃがいも / 調合油	しろさけ / 乾燥わかめ(板わかめ)	にんじん / 玉葱 / にんにく(りん茎) / こまつな / キャベツ / ★りよくとうもろやし / すいか	あかぶどうとまと じゃがいももち	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	544 kcal 22.7 g 18.2 g 2.0 g
25 火	やきにくどん つなさらだ わかめととうふのみそしる 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(油漬ルー付) / ★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	ぎゅうにゅう やきとうもろこし せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	582 kcal 25.8 g 21.4 g 1.9 g
26 水	みーとずばげていー こーるすーさらだ わかめすーぶ すいか	★マカロニス・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 / ★クリーム(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) / にんにく(りん茎) / キャベツ / きゅうり / レタス / かぶ...	ぎゅうにゅう ばーすでーけーきなつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	577 kcal 19.7 g 24.2 g 2.1 g
27 木	じゃむさんど とりのさいきょうや なつやさいさらだ やさいのすーぶ	★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(ホール) / 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	ぎゅうにゅう やきみそおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	561 kcal 25.9 g 14.7 g 2.4 g
28 金	えだまめごはん とりにくのからあげ きやべつしおこんぶあえ なめこみそしる	水稲穀粒(はいが精米) / かつお節 / とうもろこし油 / ★焼きふ(親世ふ) / 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 / にんにく(りん茎) / にんじん / キャベツ / なめこ / ねぎ	ぎゅうにゅう ふのらすく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	554 kcal 23.5 g 23.6 g 1.6 g
29 土	なつとうどん ぼてとさらだ みそしる ぐれーぶふるーつ	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) / ショートニング	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 / 切干しいんご / グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ちょこつとう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	559 kcal 23.0 g 25.5 g 2.0 g
31 月	むぎごはん かじきのしおこうじやき やさいたっぷりみそしる 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 / ながこんぶ(葉干し)	こまつな / キャベツ / にんじん / すいか / パルツァレッツ(ストロークス)	おれんじじゅーす くらつかーさんど(いちご)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	547 kcal 19.5 g 10.0 g 1.5 g
／						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
／						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
／						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
／						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
／						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
／						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g 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 569 kcal	たんぱく質 22.7 g
	脂質 19.1 g	食塩相当量 2.1 g