

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		
1 金	[給] ロールパン/[給] ポテトコロッケ/[給] ミネストローネ/[給] 果物(なし) / [3時]牛乳 / [3時]かつおおにぎり / [10] 10時の牛乳	★ロールパン/じゃがいも/大豆油/★薄力粉/★パン粉(乾燥)/とうもろこし油/★マカロニ・スパゲッティ/水稲穀粒(精白米)/★ごま油	豚ひき肉/ロースハム/ながこんぶ(素干し)/★牛乳/かつお加工品(削り節)	玉葱/にんじん/セロリ/トマト/キャベツ/トマト缶詰(ホール)/トマト缶詰(ジュース)/日本なし	エネルギー	459 kcal
4 月	[給] ご飯/[給] 鮭の西京焼き/[給] ブロッコリーツナサラダ/[給] わかめと豆腐の味噌汁/[10] シュガートースト/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/三温糖/★食パン(市販品)/ショートニング/グラニュー糖	たいせいやさけ・養殖、生/まぐろ缶詰(水煮フレーク)/★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	ブロッコリー/レタス/にんじん/きゅうり/こねぎ	エネルギー	452 kcal
5 火	[給] さくらごはん/[給] 鶏肉のから揚げ/[給] フルーツサラダ/[給] わかめ味噌汁/[3時]牛乳/[10] マシュマロおこし/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/とうもろこし油/マシュマロ/ショートニング/コーンフレーク	たら(でんぶ)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★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	にんにく(りん茎)/りんご/温州蜜柑缶詰(果肉)/きゅうり/キャベツ/にんじん/こねぎ	エネルギー	497 kcal
6 水	[給] チョコクリームパン/[給] かじきの味噌揚げ/[給] コールスローサラダ/[給] コンソメスープ/[3時]牛乳/[3時]ノリおにぎり/[10] 10時の牛乳	★ロールパン/上白糖/三温糖/かたくり粉/調合油/とうもろこし缶詰(ホール)/水稲穀粒(精白米)/★ごま(いり)	★豆乳/めかじき/★牛乳/しらす干し(半乾燥品)/ほしのり	キャベツ/きゅうり/にんじん/レタス/かぶ	エネルギー	476 kcal
7 木	[給] ソース焼きそば/[10] ツナサラダ/[給] コーンポタージュスープ/[給] 果物(ぶどう) / [3時]牛乳/[3時]ホットケーキ/[10] 10時の牛乳	★蒸し中華めん/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(クリーム)/★ブレミックス粉(ホットケーキ用)/上白糖/メープルシロップ	豚肩ロース(脂身付)/あおのり/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/★牛乳	★りよくとうもやし/にんじん/玉葱/キャベツ/きゅうり/トマト/ぶどう	エネルギー	465 kcal
8 金	[給] マーボー丼/[給] ポテトサラダ/[給] すまし汁(チンゲン菜) / [給] 果物(なし) / [3時]牛乳/[3時]さつま芋きなこあえ/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★ごま油/三温糖/かたくり粉/じゃがいも/さつま芋	★木綿豆腐/鶏若鶏肉ひき肉/こんぶ/★牛乳/★きな粉(大豆)	にんじん/ねぎ/干し椎茸/しょうが/にんにく(りん茎)/きゅうり/玉葱/レタス/えのきたけ/チンゲンツアイ/日本なし	エネルギー	494 kcal
9 土	[給] 豚塩こん炊き込みご飯/[給] さつままいもきんぴら/[給] 野菜となめこ味噌汁/[給] 果物(なし) / [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)/★ごま油/さつままいも/大豆油/上白糖/★ごま(いり) / ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	豚中型種ロース(脂身)/塩昆布/★牛乳	にんじん/なめこ/ねぎ/★りよくとうもやし/日本なし	エネルギー	500 kcal
11 月	[給] ご飯/[給] さばのカレー焼き/[給] ひじきの中華和え/[給] 味噌汁(なす) / [3時]牛乳/[3時]揚げばんココア/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/とうもろこし缶詰(ホール)/★ごま(いり) / ★ごま油/上白糖/★ロールパン/三温糖/とうもろこし油	まさば/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	★さやえんどう/にんじん/なす/ねぎ	エネルギー	493 kcal
12 火	[給] しらすご飯/[給] 五目野菜煮物/[給] なめこ味噌汁/[給] 果物(なし) / [3時]牛乳/[3時]白ごまクッキー/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/こんにやく(精粉)/はす(成熟、乾)/上白糖/★ごま(いり) / ショートニング/★薄力粉	しらす干し(微乾燥品)/かつお加工品(かつお節)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★絹ごし豆腐/★牛乳	葉ねぎ/だいこん/たけのこ(ゆで)/にんじん/干し椎茸/なめこ/ねぎ/日本なし	エネルギー	501 kcal
13 水	[給] ハヤシライス/[給] キャベツ小松菜和え物/[給] 味噌汁(じゃがいも) / [給] 果物(なし) / [3時]牛乳/[3時]かわらせんべい/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/とうもろこし油/じゃがいも/ショートニング/上白糖	豚肩ロース(脂身付)/かつお加工品(かつお節)/わかめ/★牛乳	玉葱/キャベツ/こまつな/ねぎ/日本なし	エネルギー	500 kcal
14 木	[給] ご飯/[給] 松風焼/[給] きのみ味噌汁/[給] 果物(なし) / [3時]牛乳/[3時]さつままいもパウンドケーキ/[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(半生)/★ごま(いり) / さつままいも/上白糖/ショートニング/★薄力粉	鶏若鶏肉ひき肉/鶏成鶏肉胸(皮付き)/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★豆乳	玉葱/にんじん/なめこ/生しいたけ(菌床栽培、生)/ほんしめじ/えのきたけ/日本なし	エネルギー	496 kcal
(★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 485 kcal 脂 質 19.0 g
					タンパク質	19.1 g
					食塩相当量	1.7 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		
金	[給]豚肉と生姜のごはん/[給]おからサラダ/[給]あったか味噌汁/[給]果物(なし)/[3時]牛乳/[3時]レーズンクラッカー/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/上白糖/とうもろこし油/★ごま(いり)/さといも/ソーダクラッカー/ショートニング	豚肩ロース(脂身付)/★おから(新製法)/まぐろ缶詰(油漬フレイク)/★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	しょうが/葉ねぎ/にんじん/きゅうり/ねぎ/こまつな/えのきたけ/日本なし/干しぶどう	エネルギー	504 kcal
土	[給]豚丼/[給]コーンサラダ/[給]きゃべつ味噌汁/[給]果物(なし)/[3時]牛乳/[3時]ごまパンケーキ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/しらたき/三温糖/とうもろこし缶詰(ホム)/★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	豚中型種ロース(脂身付き)/まぐろ缶詰(油漬フレイク)/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	玉葱/にんじん/はくさい/えのきたけ/きゅうり/レタス/キャベツ/日本なし	エネルギー	488 kcal
火	[給]ロールパン/[給]鶏肉とコーンのオープン焼/[給]切り干し大根のナムル/[給]味噌汁(小松菜・油あげ)/[3時]牛乳/[3時]おからクッキー/[10]10時の牛乳	★ロールパン/三温糖/とうもろこし缶詰(ホム)/上白糖/★ごま(いり)/★ごま油/ショートニング/★薄力粉	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/まぐろ缶詰(油漬フレイク)/わかめ(乾燥、水戻し)/かつお加工品(削り節)/ながこんぶ(素干し)/★牛乳/★おから(新製法)	にんじん/玉葱/にんにく(りん茎)/切り干しだいこん/きゅうり/こまつな	エネルギー	483 kcal
水	[給]五目ひじきご飯/[給]焼き鮭/[給]五色なます/[給]すまし汁(チンゲン菜)/[3時]牛乳/[3時]果物(ぶどう)/[3時]せんべい/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/大豆油/上白糖/しらたき/★ごま(いり)/揚げせんべい/塩せんべい	鶏成鶏肉胸(皮付き)/干ひじき(ステルス釜、乾)/★油揚げ/塩ざけ/★牛乳	にんじん/だいこん/きゅうり/えのきたけ/チンゲンツアイ/ねぎ/ぶどう	エネルギー	483 kcal
木	[給]ご飯/[給]ハンバーグ/[給]サクサクサラダ/[給]野菜の味噌汁/[3時]牛乳/[3時]パースデーパンケーキ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(乾燥)/★フランスパン/とうもろこし缶詰(ホム)/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	豚ひき肉/生わかめ/★油揚げ/ながこんぶ(素干し)/★牛乳/★豆乳	にんじん/玉葱/きゅうり/キャベツ/ぶどう	エネルギー	497 kcal
金	[給]秋野菜のカレーライス/[給]コロコロサラダ/[給]豆腐スープ/[給]果物(なし)/[3時]牛乳/[3時]マドレーヌ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/はす(未熟、生)/大豆油/★薄力粉/上白糖/ショートニング	豚外モモ(赤肉)/★絹ごし豆腐/わかめ(乾燥、水戻し)/★牛乳	玉葱/にんじん/ほんしめじ/ごぼう/セロリ/にんにく(りん茎)/だいこん/きゅうり/日本なし	エネルギー	486 kcal
月	[給]ご飯/[給]鮭のから揚げ/[給]けんちん汁/[給]果物(なし)/[3時]牛乳/[3時]ツナポテト春巻き/[10]10時の牛乳	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/春巻きの皮(生)/じゃがいも	しろさけ/★生揚げ/★牛乳/まぐろ缶詰(油漬フレイク)	玉葱/にんじん/干し椎茸/だいこん/葉ねぎ/日本なし	エネルギー	482 kcal
火	[給]わかめごはん/[給]鶏肉のしょうが焼き/[給]きゅうりのサラダ/[給]豆腐いっばい味噌汁/[3時]牛乳/[3時]チョコッ糖/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし/★食パン(市販品)/ショートニング/上白糖	乾燥わかめ(板わかめ)/鶏若鶏肉モモ(皮なし)/★木綿豆腐/乾燥わかめ(灰干し、水戻し)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	にんじん/玉葱/きゅうり/レタス/ほうれんそう/だいこん	エネルギー	482 kcal
水	[給]ご飯/[給]かじきの味噌揚げ/[給]コールスローサラダ/[給]コーンポタージュスープ/[3時]牛乳/[3時]ごへいもち/[10]10時の牛乳	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(ホム)/★ごま(いり)	めかじき/★牛乳	キャベツ/きゅうり/にんじん/レタス/かぶ/玉葱	エネルギー	483 kcal
木	[給]ミートスパゲティ/[給]ツナのコロコロサラダ/[給]味噌汁/[給]果物(なし)/[3時]牛乳/[3時]スイートパンプキン/[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/さつまいも/ショートニング	豚ひき肉/まぐろ缶詰(油漬フレイク)/こんにゃく/★牛乳	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/干し椎茸/日本なし/西洋かぼちゃ	エネルギー	498 kcal
金	[給]チキンハンバーガー/[給]スティック野菜/[給]かぼちゃポタージュ/[給]果物(なし)/[3時]牛乳/[給]カルシウムおにぎり/[10]10時の牛乳	★コッペパン(市販品)/★パン粉(乾燥)/とうもろこし油/水稲穀粒(精白米)/★ごま(いり)	鶏若鶏肉ひき肉/★牛乳/しらす干し(微乾燥品)/かつお加工品(削り節)	玉葱/レタス/きゅうり/だいこん/にんじん/西洋かぼちゃ/日本なし/こまつな	エネルギー	453 kcal
土	[給]ナポリごはん/[給]ミックスサラダ/[給]味噌汁(もやし)/[給]果物(なし)/[3時]牛乳/[3時]手作りみかんゼリー/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/大豆油/サフラワー油/上白糖	ロースハム/わかめ(乾燥、水戻し)/まぐろ缶詰(油漬フレイク)/★油揚げ/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	にんじん/青ピーマン/玉葱/生しいたけ(菌床栽培、生)/パセリ/キャベツ/きゅうり/★りよくとうもろやし/日本なし/温州蜜柑ストロベリー/温州蜜柑缶	エネルギー	482 kcal

(★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 485 kcal	たんぱく質 19.1 g
	脂 質 19.0 g	食塩相当量 1.7 g