

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		
2 月	[給]ご飯/[給]ぶりの照焼き/[給]けんちん汁/[3時]果物(なし)/[3時]牛乳/[3時]あまからおやき/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/しらたき/とうもろこし油/白玉粉/三温糖	ぶり/★生揚げ/★牛乳	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	486 kcal
3 火	[給]ご飯/[給]鉄板ハンバーグ/[給]サクサクサラダ/[給]すまし汁(チンゲン菜)/[給]牛乳/[3時]メロンパン/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(乾燥)/★フラスパン/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/サフラワー油/★ロールパン/★薄力粉/上白糖	豚ひき肉/生わかめ/★牛乳	玉葱/にんじん/キャベツ/★さやいんげん/きゅうり/えのきたけ/チンゲンツアイ/ねぎ	エネルギー	486 kcal
4 水	[給]とりごぼうごはん/[給]五色なます/[給]白菜味噌汁/[給]果物(なし)/[3時]牛乳/[3時]手作りかりんとう/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/調合油/三温糖/しらたき/上白糖/★ごま(いり)/★薄力粉/とうもろこし油	鶏成鶏肉モモ(皮なし)/★油揚げ/わかめ(乾燥,水戻し)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★凍り豆腐	ごぼう/にんじん/ほんしめじ/だいこん/きゅうり/はくさい/日本なし	エネルギー	493 kcal
5 木	[給]ご飯/[給]鶏肉のから揚げ/[給]コロコロサラダ/[給]野菜スープ/[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)/かたくり粉/とうもろこし油/オイルスプレー/クラッカー/いちごジャム(高糖度)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/乾燥わかめ(板わかめ)/★牛乳	にんにく(りん茎)/だいこん/にんじん/きゅうり/こまつな/玉葱/キャベツ/★りよくとうもやし	エネルギー	489 kcal
6 金	[給]焼きそば/[給]豚しゃぶサラダ/[給]コーンポタージュスープ/[給]果物(なし)/[3時]牛乳/[3時]コーンフレーククッキー/[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(ホ-ル)/★薄力粉/上白糖/コーンフレーク	豚肩ロース(脂身付)/あおのり/豚肩(脂身付き)/★牛乳	★りよくとうもやし/にんじん/玉葱/キャベツ/きゅうり/レタス/日本なし	エネルギー	451 kcal
7 土	[給]てごねパン/[給]カレーシチュー/[給]グリーンサラダ/[給]果物(なし)/[給]牛乳/[3時]ゼリー/[3時]せんべい/[10]10時の牛乳	★強力粉(1等)/ショートニング/上白糖/じゃがいも/大豆油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/サフラワー油/オレンジゼリー/揚げせんべい	豚モモ(脂肪なし)/生わかめ/★牛乳	にんじん/玉葱/きゅうり/日本なし	エネルギー	467 kcal
10 火	[給]ハヤシライス/[給]ツナとひじきのサラダ/[給]野菜のスープ/[給]果物(なし)/[3時]牛乳/[3時]ホットケーキ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/とうもろこし油/★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	鶏若鶏肉ひき肉/まぐろ缶詰(油漬ルー味付)/★牛乳	玉葱/きゅうり/にんじん/キャベツ/にら/日本なし	エネルギー	493 kcal
11 水	[給]梅干しおにぎり/[給]手羽中唐揚げ/[給]スティック野菜/[給]味噌汁/[3時]牛乳/[3時]ホワイトポテト/[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/さつまいも/粉糖	焼きのり/鶏若鶏肉手羽(皮付)/★油揚げ/★木綿豆腐/こんぶ/★牛乳	梅(塩漬)/にんにく(りん茎)/きゅうり/にんじん/チンゲンツアイ/だいこん/生しいたけ(菌床栽培,生)/なめこ	エネルギー	485 kcal
12 木	[給]しらすご飯/[給]キャベツとおくら和えもの/[給]中華風コーンスープ/[給]果物(なし)/[3時]牛乳/[3時]シュガートースト/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/上白糖/★ごま(乾)/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/かたくり粉/★食パン(市販品)/ショートニング/グラニュー糖	しらす干し(微乾燥品)/かつお加工品(かつお節)/★挽きわり納豆/★油揚げ/★絹ごし豆腐/みついしこんぶ(素干し)/かつお加工品(削り節)/★牛乳	葉ねぎ/キャベツ/オクラ/チンゲンツアイ/日本なし	エネルギー	467 kcal
13 金	[給]チキンライス/[給]大根サラダ/[給]きゃべつ豆乳汁/[給]果物(なし)/[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)/なたね油/とうもろこし(ホ-ル冷凍)/大豆油/★ごま(いり)/★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(皮なし)/まぐろ缶詰(油漬ルー味付)/かつお加工品(削り節)/★豆乳/★牛乳	玉葱/青ピーマン/にんじん/だいこん/きゅうり/キャベツ/日本なし/ぶどう	エネルギー	473 kcal
14 土	[給]ナポリごはん/[給]ミックスサラダ/[給]味噌汁(キャ・じゃが)/[給]果物(なし)/[3時]牛乳/[3時]ジャムクラッカー/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/大豆油/サフラワー油/じゃがいも/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	ロースハム/わかめ(乾燥,水戻し)/まぐろ缶詰(油漬ルー味付)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	にんじん/青ピーマン/玉葱/パセリ/キャベツ/きゅうり/日本なし	エネルギー	489 kcal
16 月	[給]ご飯/[給]さけのおろしだれ/[給]野菜のみそマネー和え/[給]きゃべつ味噌汁/[3時]牛乳/[3時]揚げばんきなこ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/大豆油/上白糖/★ごま(いり)/★ロールパン/三温糖/とうもろこし油	しろさけ/★焼き竹輪/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)/★牛乳/★きな粉(大豆)	だいこん/キャベツ/にんじん	エネルギー	499 kcal
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー	481 kcal
月 平 均 栄 養 価					脂 質	18.0 g
					タンパク質	18.8 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			
火	[給]ご飯/[給]最強から揚/[給]ほうとう汁/[給]果物(なし)/[3時]牛乳/[3時]果物(バナナ)/[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/しらたき/大豆油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/豚肩(赤肉)/★生揚げ/★牛乳	にんにく(りん茎)/日本かぼちゃ/だいこん/玉葱/にんじん/干し椎茸/ねぎ/日本なし/バナナ	エネルギー	484 kcal	
					たんぱく質	19.7 g	
					脂質	17.2 g	
					食塩相当量	1.1 g	
水	[給]カレーライス/[給]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]フルーツポンチ/[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/サフラワー油/とうもろこし缶詰(ケリム)/上白糖	豚外モモ(赤肉)/まぐろ缶詰(油漬フレックワイト)/★牛乳	玉葱/にんじん/ごぼう/セロリ/りんご/にんにく(りん茎)/サニーレタス/きゅうり/ぶどう/温州蜜柑缶詰(果肉)/バナナ	エネルギー	473 kcal	
					たんぱく質	14.9 g	
					脂質	16.4 g	
					食塩相当量	1.6 g	
木	[給]ロールパン/[給]ホワイトシチュー/[給]コーンスローサラダ/[給]果物(柿)/[3時]牛乳/[3時]わかめおにぎり/[10]10時の牛乳	★ロールパン/じゃがいも/大豆油/★小麦(玄穀・国産・普通)/水稲穀粒(精白米)/★ごま(いり)	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/★牛乳/乾燥わかめ(板わかめ)	にんじん/玉葱/青ピーマン/キャベツ/きゅうり/レタス/かぶ/かき(甘がき)	エネルギー	476 kcal	
					たんぱく質	18.9 g	
					脂質	16.0 g	
					食塩相当量	1.5 g	
金	[給]五目炒飯/[給]切り干し大根と豆苗サラダ/[給]味噌汁(小松菜・油あげ)/[給]果物(なし)/[3時]牛乳/[3時]さつまいも焼きドーナツ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/★ごま(いり)/さつまいも/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/ショートニング/メープルシロップ	焼き豚/★蒸しかまぼこ/まぐろ缶詰(油漬フレックワイト)/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/なごん(素干し)/★牛乳	たけのこ(ゆで)/にんじん/干し椎茸/ねぎ/切干しだいこん/玉葱/★さやえんどう/★トウモロコシ/きゅうり/こまつな/日本なし	エネルギー	466 kcal	
					たんぱく質	18.4 g	
					脂質	16.5 g	
					食塩相当量	2.1 g	
土	[給]きつねご飯/[給]ハスの梅マヨあえ/[給]あったか汁/[10]果物(なし)/[3時]牛乳/[3時]ラスク/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホル)/さといも/★食パン(市販品)/ショートニング/グラニュー糖	★油揚げ/豚中型種ばら/かつお加工品(削り節)/鶏若鶏肉胸(皮付き)/★牛乳	にんじん/干し椎茸/こまつな/れんこん/しそ葉/うめ/だいこん/玉葱/葉ねぎ/日本なし	エネルギー	492 kcal	
					たんぱく質	17.8 g	
					脂質	20.4 g	
					食塩相当量	1.5 g	
月	[給]ご飯/[給]かじきの味噌揚げ/[給]3色和え/[給]味噌汁(わかめ)/[3時]牛乳/[3時]揚げばんこコア/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/かたくり粉/調合油/★ロールパン/とうもろこし油	めかじき/かつお加工品(かつお節)/わかめ(乾燥、水戻し)/★木綿豆腐/かつお加工品(削り節)/★牛乳	きゅうり/にんじん/★りょくとうもやし/玉葱/ねぎ	エネルギー	493 kcal	
					たんぱく質	21.2 g	
					脂質	19.6 g	
					食塩相当量	1.7 g	
火	[給]ご飯/[給]松風焼/[給]豚汁/[給]果物(柿)/[3時]牛乳/[3時]麩のラスク/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(半生)/★ごま(いり)/さといも/★こんにやく(精粉)/★焼きふ(観世ふ)/上白糖/ショートニング	鶏若鶏肉ひき肉/豚ばら(脂身付)/★絹ごし豆腐/★牛乳	玉葱/にんじん/だいこん/干し椎茸/ねぎ/ごぼう/かき(甘がき)	エネルギー	473 kcal	
					たんぱく質	20.2 g	
					脂質	19.1 g	
					食塩相当量	1.1 g	
水	[給]生ジャムパンサンド/[給]レバーから揚げ/[給]ココロコサダ/[給]なめこ味噌汁/[3時]牛乳/[3時]わらび餅/[10]10時の牛乳	★ロールパン/上白糖/いちごジャム(高糖度)/とうもろこし油/かたくり粉	★豆乳/豚肝臓/★絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★きな粉(大豆)	しょうが/だいこん/にんじん/きゅうり/なめこ/ねぎ	エネルギー	490 kcal	
					たんぱく質	23.1 g	
					脂質	20.0 g	
					食塩相当量	1.8 g	
木	[給]白菜あんかけごはん/[給]たたききゅうり/[給]きのこ味噌汁/[給]果物(柿)/[3時]牛乳/[3時]ふかしさつま芋/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★ごま油/三温糖/かたくり粉/とうもろこし油/さつまいも	鶏成鶏肉モモ(皮なし)/鶏成鶏肉胸(皮付き)/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	はくさい/にんじん/干し椎茸/にんにく(りん茎)/きゅうり/なめこ/生しいたけ(菌床栽培、生)/ほんしめじ/えのきたけ/かき(甘がき)	エネルギー	479 kcal	
					たんぱく質	19.3 g	
					脂質	14.2 g	
					食塩相当量	1.4 g	
金	[給]ご飯/[給]チキン南蛮/[給]小松菜のおひたし/[給]味噌汁(もやし)/[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)/かたくり粉/とうもろこし油/上白糖/★薄力粉	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/かつお加工品(かつお節)/★油揚げ/わかめ/★牛乳/★おから(新製法)	にんじん/こまつな/★りょくとうもやし	エネルギー	469 kcal	
					たんぱく質	20.5 g	
					脂質	18.8 g	
					食塩相当量	1.6 g	
土	[給]豚丼/[給]スティック野菜即席漬/[給]根菜汁/[給]果物(なし)/[3時]牛乳/[3時]マシュマロおこし/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/マシュマロ/ショートニング/コーンフレーク	豚肩ロース(脂身付)/★絹ごし豆腐/★牛乳	玉葱/きゅうり/にんじん/だいこん/干し椎茸/ねぎ/ごぼう/日本なし	エネルギー	484 kcal	
					たんぱく質	18.7 g	
					脂質	20.2 g	
					食塩相当量	1.5 g	
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]おひもちゃん/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/とうもろこし缶詰(ホル)/★ごま(いり)/★ごま油/上白糖/さつまいも/三温糖/ショートニング	まさば/まぐろ缶詰(油漬フレックワイト)/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	470 kcal	
					たんぱく質	18.6 g	
					脂質	19.4 g	
					食塩相当量	1.5 g	
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]なめこ味噌汁/[3時]牛乳/[3時]おばけナン/[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/サフラワー油/★強力粉(2等)	たら(でんぶ)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★絹ごし豆腐/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/なめこ/ねぎ	エネルギー	491 kcal	
					たんぱく質	21.2 g	
					脂質	18.4 g	
					食塩相当量	1.8 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	481 kcal	たんぱく質	18.8 g
				脂質	18.0 g	食塩相当量	1.6 g