

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 水	[給]ご飯/[給]鶏肉とコーンのオープン焼/[給]コーンサラダ/[給]けんちん汁/[3時]牛乳/[3時]さつまいもブリッツ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/とうもろこし缶詰(ホム)/こんにやく(精粉)/とうもろこし油/★オートミール/さつまいも/★薄力粉/かたくり粉/上白糖	鶏成鶏肉モモ(皮付き)/鶏成鶏肉モモ(皮なし)/まぐろ缶詰(油漬フレイク)/鶏若鶏肉胸(皮付き)/★生揚げ/★牛乳/★豆乳	にんにく/玉葱/にんにく(りん茎)/きゅうり/レタス/干し椎茸/だいこん/葉ねぎ	エネルギー	472 kcal
2 木	[給]ご飯/[給]松風焼/[給]具沢山味噌汁/[給]果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時]揚げぱんココア/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(半生)/★ごま(いり)/★ロールパン/三温糖/とうもろこし油	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/にんにく/はくさい/キャベツ/こまつな/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	496 kcal
4 土	[給]納豆丼/[給]さつまいも黒ゴマココロ/[給]おかず味噌汁/[給]果物(柿)/[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(いり)/とうもろこし油/上白糖/さつまいも/かたくり粉/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	豚ひき肉/★挽きわり納豆/豚中型種肩ロース(脂肪なし)/かつお加工品(かつお節)/なごこんぶ(素干し)/★牛乳	にんにく/ねぎ/玉葱/しょうが/かき(甘がき)	エネルギー	494 kcal
6 月	[給]ご飯/[給]かじきの味噌揚げ/[給]ツナの胡麻和え/[給]すまし汁(チンゲン菜)/[給]果物(柿)/[3時]牛乳/[3時]カルシウムおにぎり/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/かたくり粉/調合油/★ごま(いり)/上白糖	めかじき/まぐろ缶詰(油漬フレイク)/★牛乳/しらす干し(微乾燥品)/かつお加工品(削り節)	にんにく/キャベツ/えのきたけ/チンゲンツアイ/ねぎ/かき(甘がき)/こまつな	エネルギー	501 kcal
7 火	[給]ご飯/[給]鮭のカレー焼き/[給]ツナとひじきのサラダ/[給]大好き味噌汁/[3時]牛乳/[3時]果物(みかん)/[3時]マシュマロ豆乳もち/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/とうもろこし缶詰(ホム)/マシュマロ	しろさけ/まぐろ缶詰(油漬フレイク)/★油揚げ/★絹ごし豆腐/乾燥わかめ(板わかめ)/かつお加工品(削り節)/なごこんぶ(素干し)/★牛乳/★豆乳	きゅうり/にんにく/トマト/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	489 kcal
8 水	[給]ロールパン/[給]かぼちゃシチュー/[給]もやしの和え物/[給]果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時]パンケーキ/[10]10時の牛乳	★ロールパン/とうもろこし缶詰(ホム)/★小麦(玄穀・国産、普通)/米ぬか油/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/上白糖/とうもろこし油/メープルシロップ	鶏成鶏肉モモ(皮なし)/★油揚げ/★牛乳	日本かぼちゃ/にんにく/玉葱/青ピーマン/ほうれんそう/★りよくとうもやし/きゅうり/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	470 kcal
9 木	[給]ご飯/[給]鶏肉のから揚げ/[給]コールスローサラダ/[給]なめこ味噌汁/[3時]牛乳/[3時]オートミールせんべい/[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/★オートミール	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/鶏成鶏肉モモ(皮なし)/★木綿豆腐/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/あおのり	にんにく(りん茎)/キャベツ/きゅうり/にんにく/レタス/かぶ/なめこ/ねぎ/かぶ(葉)	エネルギー	469 kcal
10 金	[給]しおこんぶチャーハン/[給]切り干し大根と豆苗サラダ/[給]豚汁/[給]果物(りんご)/[3時]牛乳/[3時]緑黄色ブリッツ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし缶詰(ホム)/とうもろこし油/★ごま(いり)/さといも/しらたき/★薄力粉/上白糖	塩昆布/まぐろ缶詰(油漬フレイク)/豚肩ロース(脂肪なし)/★木綿豆腐/★牛乳	レタス/切干しだいこん/★トウモロコシ/きゅうり/にんにく/だいこん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/ごぼう/りんご/西洋かぼちゃ/ほうれんそう	エネルギー	473 kcal
11 土	[給]五目ひじきご飯/[給]じゃがきんぴら/[給]味噌汁(切干・コーン)/[給]果物(りんご)/[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)/大豆油/上白糖/じゃがいも/とうもろこし缶詰(ホム)/★ロールパン/三温糖/とうもろこし油	鶏成鶏肉胸(皮付き)/干ひじき(スルメ釜、乾)/★油揚げ/乾燥わかめ(板わかめ)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★きな粉(大豆)	にんにく/青ピーマン/切干しだいこん/こまつな/りんご	エネルギー	487 kcal
13 月	[給]ジャムサンド/[給]鯖のオープン焼き/[給]コロコロサラダ/[給]ポテト味噌汁/[3時]牛乳/[3時]焼きドーナツ/[3時]果物(みかん)/[10]10時の牛乳	★食パン(市販品)/いちごジャム(高糖度)/三温糖/とうもろこし缶詰(ホム)/じゃがいも/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/★ごま(いり)/上白糖/とうもろ	まさば/★木綿豆腐/乾燥わかめ(板わかめ)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	にんにく/玉葱/にんにく(りん茎)/だいこん/きゅうり/ねぎ/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	487 kcal
14 火	[給]ご飯/[給]さきみガーリック揚げ/[給]小松菜の納豆和え/[給]わかめと豆腐の味噌汁/[3時]牛乳/[3時]チョコッ糖/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/★パン粉(乾燥)/とうもろこし油/★食パン(市販品)/ショートニング/上白糖	鶏成鶏肉さき身/★油揚げ/しらす干し(半乾燥品)/かつお加工品(かつお節)/★木綿豆腐/乾燥わかめ(板わかめ)/★牛乳	にんにく(りん茎)/こまつな/にんにく/きゅうり/えのきたけ/こねぎ	エネルギー	479 kcal
15 水	[給]ご飯/[給]チキンの照焼き/[給]ほうとう汁/[給]果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時]オートミール焼きドーナツ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/大豆油/★オートミール/オリーブ油/上白糖/★ごま(いり)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/豚中型種モモ(脂身付き)/★生揚げ/★牛乳/★豆乳	日本かぼちゃ/だいこん/こまつな/玉葱/にんにく/干し椎茸/ねぎ/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	497 kcal
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー	487 kcal
月平均栄養価					タンパク質	20.5 g
					脂 質	17.1 g
					食塩相当量	1.5 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		
木	16 [給]ミートスパゲティー／ [給]ツナコールスローサラダ [給]わかめと豆腐の味噌汁 [給]果物(りんご)／[3時]牛乳 [3時]人参蒸しパン／[10] 1 0時の牛乳	★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 ／★オートミール／★ 薄力粉／上白糖	豚ひき肉／まぐろ缶詰 (油漬フレーク)／★木 綿豆腐／乾燥わかめ(板 わかめ)／かつお加工品 (かつお節)／★牛乳	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／こねぎ ／干しぶどう	エネルギー 490 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.8 g	
金	17 [給]おにぎり／[給]鮭ミニエ タルタルソース／[給]みんなの 味噌汁／[給]果物(みかん)／[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)／★ 薄力粉／調合油／さつ まいも／★オートミ ール／上白糖／コーンフ レーク	焼きのり／しろさけ ／★油揚げ／かつお加工 品(かつお節)／こんぶ ／★牛乳	にんじん／玉葱／キャ ベツ／こまつな／ぶな しめじ／えのきたけ ／まいたけ／温州蜜柑(普 通、生)	エネルギー 497 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 1.6 g	
土	18 [給]納豆丼／[給]さつまいも黒 ゴマココロ／[給]おかず味噌 汁／[給]果物(柿)／[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(いり)／とうもろ こし油／上白糖／さつ まいも／かたくり粉 ／ソーダクラッカー／い ちごジャム(高糖度)	豚ひき肉／★挽きわり 納豆／豚中型種肩ロ ス(脂肪なし)／かつお加 工品(かつお節)／なが こんぶ(素干し)／★牛 乳	にんじん／ねぎ／玉葱 ／しょうが／かき(甘が き)	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.4 g	
月	20 [給]ご飯／[給]焼き鮭／[給] レーズンサラダ／[給]野菜味噌 汁／[3時]牛乳／[10] さつま芋 もち／[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)／さ つまいも／白玉粉／★ ごま(いり)／三温糖	塩ざけ／乾燥わかめ(板 わかめ)／こんぶ／かた くちいわし(煮干し)／ かつお加工品(かつお 節)／★牛乳／★きな粉 (大豆)	干しぶどう／キャベツ ／きゅうり／にんじん ／レタス／かぶ／西洋 かぼちゃ／こまつな ／玉葱	エネルギー 483 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.6 g	
火	21 [給]ハヤシライス／[給]ホット サラダ／[給]コンソメスープ ／[給]果物(りんご)／[3時]牛乳 ／[3時]ゼリー／[3時]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／とうもろこし缶詰 (ホム)／上白糖／オーレ ンジゼリー／塩せんべい	豚肩ロース(脂身付)／ まぐろ缶詰(油漬フレー ク)／★木綿豆腐／★牛 乳	玉葱／ほうれんそう ／きゅうり／にんじん ／ほんしめじ／えのきた け／こまつな／★りよ くとうもやし／ねぎ ／りんご	エネルギー 479 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.4 g	
水	22 [給]豚肉と生姜のごはん／[給] 小松菜の納豆和え／[給]ココロ 味噌汁／[給]果物(柿)／[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)／★ ごま(いり)／上白糖 ／とうもろこし油／じゃ がいも／とうもろこし 缶詰(ホム)／★プレミッ クス粉(ホットケーキ用)／調 合油／三温糖	豚肩ロース(脂肪なし) ／★挽きわり納豆／か つお加工品(かつお節) ／こんぶ／かたくちい わし(煮干し)／★牛乳 ／★豆乳	しょうが／葉ねぎ／こ まつな／キャベツ／に んじん／きゅうり／★ さやいんげん／かき(甘 がき)／りんご	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.5 g	
金	24 [給]ご飯／[給]ぶりの照焼き ／[給]うまっコーリー／[給]鶏汁 ／[3時]牛乳／[3時]果物(みかん) ／[3時]オートミールねぎおや き／[10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし缶詰(ホム) ／★ごま(いり)／さとい も／こんにやく(精粉) ／★オートミール	ぶり／かつお加工品(か つお節)／鶏若鶏肉モモ (皮なし)／★木綿豆腐 ／★牛乳／かたくちい わし(煮干し)／まぐろ 缶詰(油漬フレーク)	ブロッコリー／にんじ ん／キャベツ／だいこ ん／玉葱／干し椎茸 ／ねぎ／ごぼう／温州蜜 柑(普通、生)	エネルギー 490 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.5 g	
土	25 [給]五目ひじきご飯／[給]じゃ がきんぴら／[給]味噌汁(切 干・コーン)／[給]果物(りん ご)／[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)／大 豆油／上白糖／じゃが いも／とうもろこし缶 詰(ホム)／★ロールパン ／三温糖／とうもろこ し油	鶏成鶏肉胸(皮付き)／ 干ひじき(スライス、乾) ／★油揚げ／乾燥わか め(板わかめ)／かつお 加工品(かつお節)／★ 牛乳／★きな粉(大豆)	にんじん／青ピーマ ン／切干しだいこん ／こまつな／りんご	エネルギー 487 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.7 g	
月	27 [給]ロールパン／[給]鮭とコー ンのオープン焼／[給]たつぷり 味噌汁／[給]果物(みかん)／[3 時]牛乳／[3時]白ごまクッキー ／[10] 10時の牛乳	★ロールパン／三温糖 ／とうもろこし缶詰(ホ ム)／★ごま(いり)／と うもろこし油／上白糖 ／★薄力粉	しろさけ／乾燥わかめ (板わかめ)／干ひじき (スライス、乾)／★牛乳	にんじん／玉葱／にん にく(りん茎)／キャベ ツ／こまつな／温州蜜 柑(普通、生)	エネルギー 473 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.7 g	
火	28 [給]ガパオ風ライス／[給]ひじ きの中華和え／[給]大根味噌汁 ／[給]果物(みかん)／[3時]牛 乳／[3時]焼きいも／[10] 10 時の牛乳	水稲穀粒(精白米)／★ ごま油／上白糖／かた くり粉／とうもろこし 缶詰(ホム)／★ごま(い り)／さつまいも(焼 き)	豚ひき肉／まぐろ缶詰 (油漬フレーク)／★油 揚げ／カットわかめ ／かつお加工品(削り節) ／★牛乳	青ピーマン／赤ピーマ ン／玉葱／ぶなしめじ ／★さやえんどう／に んじん／だいこん／だ いこん葉／葉ねぎ／温 州蜜柑(普通、生)	エネルギー 540 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.6 g	
水	29 [給]カレーライス／[給]ハムサ ラダ／[給]わかめと豆腐の味噌 汁／[給]果物(柿)／[3時]牛 乳／[3時]大きなクッキー ／[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／★プレミッ クス粉(ホットケーキ用)／ ショートニング／三温 糖／上白糖	豚外モモ(赤肉)／ロー スハム／★木綿豆腐 ／乾燥わかめ(板わかめ) ／かつお加工品(かつお 節)／★牛乳／★おから (新製法)／★豆乳	玉葱／にんじん／ごぼ う／セロリー／りんご ／にんにく(りん茎)／ きゅうり／サニーレタ ス／えのきたけ／こね ぎ／かき(甘がき)	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.1 g	
木	30 [給]ご飯／[給]鶏肉のから揚げ ／[給]フルーツサラダ／[給] コーンポタージュスープ／[3 時]牛乳／[3時]しらすボール ／[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 ／とうもろこし缶詰(ク レム)／じゃがいも	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／★牛乳／しらす干し (微乾燥品)／あおのり	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／玉葱	エネルギー 462 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.4 g	
		月平均栄養価	エネルギー 487 kcal 脂 質 17.1 g	たんぱく質 20.5 g 食塩相当量 1.5 g		

(★印はアレルギー除去対象食品です)