

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] さくらごはん / [給] 鮭の西京焼き / [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] さつま芋きなこあえ / [10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米) / とうもろこし油 / 三温糖 / サフラワー油 / とうもろこし缶詰(クリーム) / さつまいも	たら(でんぶ) / たいせいようさけ・養殖・生 / ★牛乳 / ★きな粉(大豆)	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	457 kcal
土	[給] 納豆丼 / [給] さつまいも黒ゴマコロコロ / [給] おかず味噌汁 / [給] 果物(みかん) / [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) / ながこんぶ(素干し) / ★牛乳	にんじん / ねぎ / 玉葱 / しょうが / 温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	527 kcal
月	[給] ご飯 / [給] 鮭のから揚げ / [給] キャベツときゅうりの胡麻 / [給] わかめと豆腐の味噌汁 / [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) / かたくり粉 / とうもろこし油 / ★ごま(いり) / ★ロールパン / 三温糖	しろさけ / ★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	しょうが / きゅうり / キャベツ / えのきたけ	エネルギー	498 kcal
火	[給] ご飯 / [給] チキンナゲット / [給] えのきの和え物 / [給] ぶのすまし汁 / [3時] 牛乳 / [3時] パンプキン蒸しパン / [10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米) / ★パン粉(乾燥) / かたくり粉 / とうもろこし油 / ★ごま(いり) / 上白糖 / ★焼きふ(車ふ) / ★薄力粉 / ショートニング	★おから(新製法) / 鶏若鶏肉ひき肉 / こんぶ / ★牛乳	えのきたけ / にんじん / チンゲンツアイ / ★りよくとうもやし / きょうな / ねぎ / 日本かぼちゃ	エネルギー	476 kcal
水	[給] ご飯 / [給] 鶏肉のから揚げ / [給] コールスローサラダ / [給] けんちん汁 / [3時] 牛乳 / [3時] カリッ糖 / [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 / こんにやく(精粉) / ★フランスパン / 上白糖 / ショートニング	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / 鶏若鶏肉胸(皮付き) / ★生揚げ / ★牛乳	にんにく(りん茎) / キャベツ / きゅうり / にんじん / レタス / かぶ / 玉葱 / 干し椎茸 / だいこん / 葉ねぎ	エネルギー	508 kcal
木	[給] キンパ風まぜごはん / [給] ツナときゅうりのサラダ / [給] 白菜と肉団子のスープ / [給] 果物(みかん) / [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) / ★おむぎ(押麦) / ★ごま油 / 上白糖 / ★ごま(いり) / かたくり粉 / ★プレミックス粉(ホットケーキ用) / ショートニング / 三温糖	豚ロース(赤肉) / ★凍り豆腐 / 焼きのり / まぐろ缶詰(油漬フレーク) / わかめ(乾燥、水戻し) / 鶏若鶏肉ひき肉 / ★牛乳 / ★おから(新製法) / ★豆乳	★さやいんげん / ダイコン(いぶりがっこ) / にんじん / 玉葱 / きゅうり / はくさい / 温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	504 kcal
金	[給] カレーうどん / [給] 鶏肉とコーンのオープン焼 / [給] コーンサラダ / [給] 果物(みかん) / [3時] 牛乳 / [3時] ゼリー / [3時] せんべい / [10] 10時の牛乳	★干しうどん(乾) / 三温糖 / とうもろこし缶詰(ホム) / オレンジゼリー / 塩せんべい	豚中型種ばら / りしりこんぶ(素干し) / かつお加工品(かつお節) / 鶏若鶏肉モモ(皮付き) / まぐろ缶詰(油漬フレーク) / ★牛乳	ほうれんそう / 玉葱 / にんじん / ごぼう / 干し椎茸 / ねぎ / にんにく(りん茎) / きゅうり / レタス / 温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	487 kcal
土	[給] ほうとううどん / [給] こぶきいも / [給] ほうれん草のおかか / [給] 果物(みかん) / [3時] 牛乳 / [3時] てづくりパン / [10] 10時の牛乳	★うどん(ゆで) / 調合油 / じゃがいも / ★強力粉(1等) / とうもろこし油 / 上白糖	豚中型種モモ(脂身付き) / 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 / ねぎ / 干し椎茸 / キャベツ / ほうれんそう / 温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	468 kcal
月	[給] キラキラおにぎり / [給] クリスマスフィッシュ / [給] ポテトサラダ / [給] わすれんぼスープ / [3時] 牛乳 / [3時] サントラスト / [10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米) / あられ / かたくり粉 / とうもろこし油 / じゃがいも / ★焼きふ(車ふ) / とうもろこし缶詰(ホム) / ★食パン(市販品) / 上白糖 / いちごジャム	焼きのり / まかじき / ★牛乳 / ★豆乳	にんにく(りん茎) / きゅうり / にんじん / 玉葱 / キャベツ / ねぎ / だいこん	エネルギー	533 kcal
火	[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] 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(半生) / ★ごま(いり) / ★プレミックス粉(ホットケーキ用) / 調合油 / 三温糖	鶏若鶏肉ひき肉 / ★油揚げ / ★絹ごし豆腐 / かつお加工品(かつお節) / ★牛乳 / ★豆乳	玉葱 / にんじん / はくさい / キャベツ / こまつな / 温州蜜柑(普通、生) / いちご	エネルギー	487 kcal
水	[給] ごましおご飯 / [給] 蕪大根(富山) / [給] 豚汁 / [給] 果物(みかん) / [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) / ★ごま(乾) / 三温糖 / さといも / こんにやく(精粉) / ★オートミール / さつまいも / ★薄力粉 / かたくり粉 / 上白糖 / ★ごま(いり)	ぶり / 豚ばら(脂身付) / ★絹ごし豆腐 / ★牛乳 / ★豆乳	だいこん / しょうが / にんじん / 玉葱 / 干し椎茸 / ねぎ / ごぼう / 温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	499 kcal
木	[給] スパゲティナーポリタン / [給] 白菜サラダ / [給] コンソメスープ / [給] 果物(みかん) / [3時] 牛乳 / [3時] きつねおにぎり / [10] 10時の牛乳	★マカロニ・スパゲティ / とうもろこし油 / 調合油 / 三温糖 / とうもろこし缶詰(ホム) / 水稲穀粒(精白米)	鶏若鶏肉ひき肉 / まぐろ缶詰(油漬フレーク) / ★牛乳 / かつお加工品(かつお節) / ★油揚げ / 焼きのり	にんじん / 青ピーマン / 玉葱 / パセリ / はくさい / ねぎ / 温州蜜柑(普通、生)	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 497 kcal 脂 質 17.7 g
						タンパク質 20.4 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	
金	[給]ご飯/[給]鉄板ハンバーグ/[給]小松菜の納豆和え/[給]かぼちゃスープ/[3時]牛乳/[3時]チョコクリームサンド/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(乾燥)/かたくり粉/★食パン(市販品)/上白糖/コーンスターチ	鶏若鶏肉ひき肉/★挽きわり納豆/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★豆乳	玉葱/にんじん/キャベツ/★さやいんげん/こまつな/きゅうり/日本かぼちゃ/ブロッコリー/ぶなしめじ	エネルギー 492 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.1 g
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	[給]ご飯/[給]鮭の西京焼き/[給]具沢山味噌汁/[給]果物(みかん)/[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)/とうもろこし油/三温糖/さつまいも/粉糖	たいせiyouさけ・養殖・生/★油揚げ/★絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	キャベツ/はくさい/にんじん/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー 488 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.0 g
火	[給]ご飯/[給]マホ・豆腐/[給]スティック野菜即席漬/[給]味噌汁(もやし)/[3時]牛乳/[給]ホットケーキ2/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/上白糖/かたくり粉/★ごま油/★オートミール/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/メープルシロップ	★木綿豆腐/豚ひき肉/★油揚げ/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★豆乳	葉ねぎ/にんじん/干し椎茸/しょうが/にんにく(りん茎)/きゅうり/★りよくとうもろやし	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.8 g
水	[給]とうもろこしごはん/[給]鶏肉のから揚げ/[給]日の基味噌汁/[給]果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時]麩のラスク/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし/かたくり粉/とうもろこし油/しらたき/★焼きふ(観世ふ)/上白糖/ショートニング	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★木綿豆腐/かつお加工品(かつお節)/なごんぶ(素干し)/★牛乳	にんにく(りん茎)/にんじん/日本かぼちゃ/キャベツ/こまつな/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.5 g
木	[給]冬野菜のカレーライス/[給]中華和え/[給]みどりぐみ味噌汁/[給]果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時]いもかりんとう/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/さといも/大豆油/上白糖/★ごま油/こんにやく(精粉)/さつまいも/とうもろこし油	豚外モモ(赤肉)/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	はくさい/だいこん/ねぎ/ほうれんそう/玉葱/にんじん/ごぼう/セロリー/りんご/にんにく(りん茎)/切干しだいこん/こまつな/キャベツ/温州	エネルギー 476 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.3 g
金	[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]ラッキースコーン/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/こんにやく(精粉)/大豆油/日本ぐり(甘露煮)/上白糖/ショートニング/★薄力粉	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/玉葱/にんじん/干し椎茸/ねぎ/温州蜜柑(普通、生)/干しぶどう	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.1 g
土	[給]納豆丼/[給]さつまいも黒ゴマココロコ/[給]おかず味噌汁/[給]果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時]クラッカーサンド(梅)/[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)/なごんぶ(素干し)/★牛乳	にんじん/ねぎ/玉葱/しょうが/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.4 g
月	[給]さくらごはん/[給]かじきの味噌揚げ/[給]あったか味噌汁/[給]くだものサラダ/[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)/三温糖/かたくり粉/調合油/しらたき/サフラワー油/★食パン(市販品)/ショートニング/グラニュー糖	たら(でんぶ)/めかじき/★絹ごし豆腐/かつお加工品(削り節)/なごんぶ(素干し)/★牛乳	にんじん/キャベツ/玉葱/りんご/温州蜜柑缶詰(果肉)/きゅうり	エネルギー 497 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.9 g
火	[給]ジャムサンド/[給]鮭のから揚げ/[給]冬サラダ/[給]コーンポタージュスープ/[3時]牛乳/[3時]手作りかりんとう/[10]10時の牛乳	★食パン(市販品)/いちごジャム(高糖度)/かたくり粉/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(クリム)/★薄力粉/上白糖/★ごま(いり)	しろさけ/★牛乳/★凍り豆腐	ブロッコリー/キャベツ/にんじん/青ピーマン/きゅうり/玉葱	エネルギー 493 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.7 g
水	[給]ご飯/[給]焼き肉/[給]たっぷり味噌汁/[給]果物(みかん)/[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)/★ごま(いり)/ソーダクラッカー/ショートニング	豚肩ロース(脂身付)/乾燥わかめ(板わかめ)/干ひじき(スルメ釜、乾)/★牛乳	しょうが/にんにく(りん茎)/玉葱/西洋かぼちゃ/こまつな/にんじん/温州蜜柑(普通、生)/干しぶどう	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.2 g
木	[給]豚肉と生姜のごはん/[給]ほうれん草の納豆和え/[給]ココロ味噌汁/[給]果物(みかん)/[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)/★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)/★ロールパン/三温糖	豚肩ロース(脂身付)/★挽きわり納豆/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★きな粉(大豆)	しょうが/葉ねぎ/ほうれんそう/にんじん/きゅうり/キャベツ/★さやいんげん/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.2 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 497 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.5 g					