

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		
4 木	[給]ツナごはん/[給]大豆のサラダ/[給]味噌汁(切干)/[給]みかん缶詰/[3時]牛乳/[3時]大学いも/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/上白糖/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/じゃがいも/さつまいも/調合油/三温糖/★ごま(乾)	まぐろ缶詰(油漬フ-ク初代)/★大豆(国産、ゆで)/乾燥わかめ(板わかめ)/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	しょうが/にんじん/切干しだいこん/温州蜜柑缶詰(果肉)	エネルギー	496 kcal
					たんぱく質	18.0 g
					脂質	19.8 g
					食塩相当量	1.5 g
5 金	[給]マーボー丼/[給]炒りジャコサラダ/[給]白菜味噌汁/[給]果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時]小豆カステラ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★ごま油/三温糖/かたくり粉/★薄力粉/上白糖/とうもろこし油	★木綿豆腐/★凍り豆腐/まいわし(丸干し)/わかめ(乾燥、水戻し)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★あずき(ゆで)	にんじん/ねぎ/干し椎茸/しょうが/にんにく(りん茎)/レタス/きゅうり/はくさい/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	497 kcal
					たんぱく質	19.3 g
					脂質	20.3 g
					食塩相当量	1.8 g
6 土	[給]ミートごはん/[給]和風サラダ/[給]味噌汁(じゃがいも)/[給]果物(みかん)/[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)/とうもろこし油/三温糖/オリーブ油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★ごま(いり)/じゃがいも/★食パン(市販品)/ショートニング/グラ	★凍り豆腐/まぐろ缶詰(油漬フ-ク初代)/乾燥わかめ(板わかめ)/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	玉葱/にんじん/トマト缶詰(ホ-ル)/にんにく(りん茎)/レタス/きゅうり/ねぎ/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	498 kcal
					たんぱく質	17.7 g
					脂質	21.0 g
					食塩相当量	2.3 g
9 火	[給]みかんホイップサンド/[給]ミネストローネ/[給]ツナときゅうりの和え物/[給]果物(りんご)/[3時]牛乳/[3時]かつおおにぎり/[10]10時の牛乳	★食パン(市販品)/上白糖/★マカロニ/スパゲッティ/じゃがいも/水稲穀粒(精白米)/★ごま油	★豆乳/★ショルダーベーコン/ながこんぶ(素干し)/まぐろ缶詰(油漬フ-ク初代)/わかめ(乾燥、水戻し)/★牛乳/かつお加工品(削り節)	温州蜜柑缶詰(果肉)/玉葱/にんじん/セロリ/トマト/キャベツ/トマト缶詰(ホ-ル)/きゅうり/りんご	エネルギー	501 kcal
					たんぱく質	22.5 g
					脂質	16.7 g
					食塩相当量	1.9 g
10 水	[給]チキンライス/[給]から揚げ/[給]味噌汁/[給]いちご/[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)/なたね油/とうもろこし(加-乳冷凍)/かたくり粉/とうもろこし油/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/乾燥わかめ(板わかめ)/かつお加工品(削り節)/ながこんぶ(素干し)/★牛乳	玉葱/青ピーマン/にんじん/にんにく(りん茎)/こまつな/キャベツ/★りよくとうもやし/いちご	エネルギー	499 kcal
					たんぱく質	21.3 g
					脂質	16.6 g
					食塩相当量	3.1 g
11 木	[給]豚塩こん炊き込みご飯/[給]さつまいもきんぴら/[給]野菜となめこ味噌汁/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]あげもち/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★ごま油/さつまいも/大豆油/上白糖/★ごま(いり)/もちごめ/とうもろこし油	豚中型種-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/いちご	エネルギー	508 kcal
					たんぱく質	12.1 g
					脂質	26.7 g
					食塩相当量	1.3 g
12 金	[給]ご飯/[給]鶏のカレー焼き/[給]小松菜おかか和え/[給]豚汁/[3時]牛乳/[3時]ホットケーキ2/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/さといも/こんにやく(精粉)/★オートミール/★プレミックス粉(ホットケ-用)/メープルシロップ	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/かつお加工品(削り節)/豚ばら(脂身付)/★絹ごし豆腐/★牛乳	キャベツ/にんじん/こまつな/だいこん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/ごぼう	エネルギー	501 kcal
					たんぱく質	23.2 g
					脂質	16.4 g
					食塩相当量	1.5 g
13 土	[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]マシュマロ豆乳もち/[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-ル)/マシュマロ	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/★豆乳/★きな粉(大豆)	しょうが/葉ねぎ/ほうれん草/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	488 kcal
					たんぱく質	19.0 g
					脂質	15.6 g
					食塩相当量	1.0 g
15 月	[給]さくらごはん/[給]かじきの味噌揚げ/[給]ほうとう汁/[給]果物(みかん)/[給]赤ぶどうトマト/[給]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)/三温糖/かたくり粉/調合油/こんにやく(精粉)/大豆油/★オートミール/オリーブ油/上白糖/★ごま(いり)	たら(でんぶ)/めかじき/★生揚げ/★豆乳/★牛乳	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)	エネルギー	500 kcal
					たんぱく質	17.0 g
					脂質	12.6 g
					食塩相当量	1.1 g
16 火	[給]わかめごはん/[給]肉じゃが/[給]白菜サラダ/[給]キャベツコーン味噌汁/[給]牛乳/[3時]スイートポテトソテー/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/しらたき/とうもろこし油/上白糖/調合油/三温糖/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/さつまいも/ショートニング/グラ	乾燥わかめ(板わかめ)/豚中型種モモ(脂身付き)/★油揚げ/こんにぶ/かたくちいわし(煮干し)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	玉葱/にんじん/はくさい/キャベツ/こまつな	エネルギー	494 kcal
					たんぱく質	15.5 g
					脂質	18.9 g
					食塩相当量	1.3 g
17 水	[給]ミートスパゲティー/[給]わかめサラダ/[給]きのこスープ/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]ジャムホイップロールパン/[10]10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/★ロールパン/いちごジャム(高糖度)	豚ひき肉/わかめ(乾燥、水戻し)/鶏成鶏肉モモ(皮なし)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★豆乳	玉葱/にんじん/ごぼう/セロリ/りんご/トマト缶詰(ホ-ル)/にんにく(りん茎)/きゅうり/レタス/なめこ/生しいたけ(菌床栽培、生)/ほんしめじ	エネルギー	476 kcal
					たんぱく質	22.4 g
					脂質	16.1 g
					食塩相当量	1.6 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	489 kcal	たんぱく質	20.0 g
			脂 質	18.0 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			
木	18 [給]ツナサンド/[給]ホワイトシチュー/[給]ミックスサラダ/[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	★食パン(市販品)/じゃがいも/大豆油/★小麦(玄穀・国産、普通)/サフラワー油/オレンジゼリー/塩せんべい	まぐろ缶詰(水煮フークレイト)/鶏若鶏肉モモ(皮なし)/わかめ(乾燥、水戻し)/★牛乳	玉葱/にんじん/青ピーマン/キャベツ/きゅうり/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	410 kcal	
金	19 [給]納豆炒飯/[給]鮭のカレー焼き/[給]くだものサラダ/[給]おいしい味噌汁/[3時]牛乳/[3時]果物(バナナ)/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★ごま油/★薄力粉/サフラワー油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)	★糸引納豆/★蒸しかまぼこ/かつお加工品(削り節)/しろさけ/★油揚げ/★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	にんじん/りんご/温州蜜柑缶詰(果肉)/きゅうり/キャベツ/なめこ/バナナ	エネルギー	488 kcal	
土	20 [給]ミートごはん/[給]和風サラダ/[給]味噌汁(じゃがいも)/[給]果物(みかん)/[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)/とうもろこし油/三温糖/オリーブ油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★ごま(いり)/じゃがいも/★食パン(市販品)/ショートニング/グラ	★凍り豆腐/まぐろ缶詰(油漬フークレイト)/乾燥わかめ(板わかめ)/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	玉葱/にんじん/トマト缶詰(ホ-ル)/にんにく(りん茎)/レタス/きゅうり/ねぎ/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	498 kcal	
月	22 [給]ご飯/[給]鶏のしょうが焼き/[給]大根サラダ/[給]味噌汁(凍り豆腐)/[3時]牛乳/[3時]カリッ糖/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/大豆油/じゃがいも/★フレンチパン/★上白糖/ショートニング	ぶり/まぐろ缶詰(油漬フークレイト)/★凍り豆腐/わかめ(乾燥、水戻し)/かつお加工品(削り節)/★牛乳	だいこん/にんじん/きゅうり/こまつな/玉葱	エネルギー	488 kcal	
火	23 [給]ロールパン/[給]かぼちゃシチュー/[給]コーンサラダ/[給]果物(りんご)/[3時]牛乳/[3時]パースデーパンケーキ/[10]10時の牛乳	★ロールパン/★小麦(玄穀・国産、普通)/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★プレミックス粉(ホ-ルケ-用)/調合油/三温糖	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/まぐろ缶詰(油漬フークレイト)/★牛乳/★豆乳	日本かぼちゃ/にんじん/玉葱/青ピーマン/きゅうり/レタス/りんご/いちご	エネルギー	445 kcal	
水	24 [給]ご飯/[給]とりのからあげ/[給]五色なます/[給]なめこ味噌汁/[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)/かたくり粉/とうもろこし油/しらたき/上白糖/★ごま(いり)/★薄力粉	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★油揚げ/★絹ごし豆腐/★牛乳	にんにく(りん茎)/だいこん/にんじん/きゅうり/なめこ/ねぎ/西洋かぼちゃ/ほうれんそう	エネルギー	504 kcal	
木	25 [給]チキンカレーライス/[給]豆乳ドレッシングサラダ/[給]コンソメスープ(わかめ)/[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)/じゃがいも/とうもろこし油/★ごま(いり)/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★焼きふ(観世ふ)/上白糖	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/★豆乳/乾燥わかめ(板わかめ)/★牛乳	玉葱/にんじん/ごぼう/セロリ/にんにく(りん茎)/ブロッコリー/キャベツ/きゅうり/ねぎ/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	491 kcal	
金	26 [給]さくらごはん/[給]ロールキャベツ/[給]ブロッコリーマヨネーズサ/[給]わかめと豆腐の味噌汁/[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)/★パン粉(乾燥)/★マカロニ・スパゲッティ/★薄力粉/上白糖/ショートニング/コーンフレーク	たら(でんぶ)/鶏若鶏肉ひき肉/まぐろ缶詰(水煮フークレイト)/乾燥わかめ(板わかめ)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	玉葱/キャベツ/トマト缶詰(ホ-ル)/ブロッコリー/レタス/にんじん/きゅうり	エネルギー	499 kcal	
土	27 [給]豚肉と生姜のごはん/[給]ほうれん草の納豆和え/[給]コロコロ味噌汁/[給]果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時]マシュマロ豆乳もち/[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-ル)/マシュマロ	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/★豆乳/★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	488 kcal	
月	29 [給]ご飯/[給]焼き鮭/[給]野菜のスープ/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]揚げパンココア/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★ロールパン/三温糖/とうもろこし油	塩ざけ/★牛乳	キャベツ/玉葱/★りょくとうもやし/にんじん/こまつな/いちご	エネルギー	487 kcal	
火	30 [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(みかん)/[3時]牛乳/[3時]かぼちゃのきなこ団子/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★ごま油/三温糖/かたくり粉/上白糖	豚肩ロース(脂身付)/鶏成鶏胸肉(皮付き)/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★きな粉(大豆)	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/温州蜜柑(普通、生)/西洋かぼ	エネルギー	498 kcal	
水	31 [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]ホワイトポテト/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(半生)/★ごま(いり)/さつまいも/とうもろこし油/粉糖	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	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)	エネルギー	487 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	489 kcal	たんぱく質	20.0 g
				脂 質	18.0 g	食塩相当量	1.6 g