

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 木	[給]ご飯/[給]鶏肉のから揚げ/[給]コールスローサラダ/[給]豚汁/[3時]牛乳/[3時]ねぎツナせんべい/[10]10時の牛乳	水稲 穀粒(精白米)/かたくり粉/さといも/しらたき/★ぎょうざの皮	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/豚ばら(脂身付)/★絹ごし豆腐/★牛乳/まぐろ缶詰(油漬フレイト)	にんにく(りん茎)/キャベツ/きゅうり/にんじん/レタス/かぶ/だいこん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/ごぼう/こねぎ	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 1.8 g
2 金	[給]とりそばろごはん/[給]じゃこのごま和え/[給]のっぺい汁/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]鬼に金棒クッキー/[10]10時の牛乳	水稲 穀粒(はいが精米)/はず(成熟、乾)/上白糖/とうもろこし油/★ごま(いり)/さといも/大豆油/★強力粉(1等)/★薄力粉/オリブ油/★ま(乾)	鶏若鶏肉ひき肉/しらす干し(半乾燥品)/鶏若鶏肉胸(皮付き)/★生揚げ/★牛乳	干し椎茸/★さやえんどう/★りよくとうもろやし/ほうれんそう/だいこん/玉葱/にんじん/はくさい/葉ねぎ/いちご	エネルギー 493 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.5 g
3 土	[給]ジャージャーめん/[給]もやしの和え物/[給]豆腐スープ/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]チョコッ糖/[10]10時の牛乳	★干しうどん(ゆで)/調合油/上白糖/かたくり粉/大豆油/★食パン(市販品)/ショートニング	ながこんぶ(素干し)/かつお加工品(かつお節)/鶏若鶏肉ひき肉/★油揚げ/★絹ごし豆腐/わかめ(乾燥、水戻し)/★牛乳	ねぎ/にんじん/にんにく(りん茎)/しょうが/★りよくとうもろやし/きゅうり/いちご	エネルギー 464 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 1.9 g
5 月	[給]ロールパン/[給]鯖の照焼き/[給]ポテトサラダ/[給]合口味噌汁/[3時]牛乳/[3時]きつねおにぎり	★ロールパン/じゃがいも/とうもろこし缶詰(ホム)/水稲 穀粒(精白米)	まさば/乾燥わかめ(板わかめ)/★牛乳/かつお加工品(かつお節)/★油揚げ/焼きのり	きゅうり/にんじん/玉葱/レタス/日本かぼちゃ/だいこん/はくさい	エネルギー 465 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.0 g
6 火	[給]ご飯/[給]鶏手羽オープン焼き/[給]うまっコーり/[給]すまし汁(コーンとわかめ)/[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(いり)/とうもろこし缶詰(ホム)/さつまいも/三温糖	鶏若鶏肉手羽(皮付)/かつお加工品(かつお節)/わかめ(乾燥、水戻し)/★牛乳/★きな粉(大豆)	にんにく(りん茎)/しょうが/ブロッコリー/にんじん/ねぎ	エネルギー 476 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.3 g
7 水	[給]納豆スパゲティー/[給]鮭の醤油マヨネーズ焼き/[給]ひじきサラダ/[給]大好き味噌汁/[3時]牛乳/[3時]豆乳レーズンケーキ/[10]10時の牛乳	★マカロニ・スパゲッティ/オリブ油/上白糖/じゃがいも/とうもろこし缶詰(ホム)/★薄力粉/ショートニング	★挽きわり納豆/かつお加工品(かつお節)/焼きのり/しろさけ/干ひじき(スリッ釜、乾)/わかめ/★牛乳/★豆乳	キャベツ/きゅうり/にんじん/レタス/青ピーマン/干しぶどう	エネルギー 494 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.8 g
8 木	[給]ミートごはん/[給]コロコロサラダ/[給]味噌汁/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]パンケーキ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/三温糖/オリブ油/こんにやく(精粉)/とうもろこし缶詰(ホム)/★ブレミックス粉(ホットケーキ用)/上白糖/メープル	鶏若鶏肉ひき肉/かつお加工品(削り節)/ながこんぶ(素干し)/★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)/だいこん/きゅうり/ねぎ/こまつな/えのきたけ/いちご	エネルギー 486 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.5 g
9 金	[給]ご飯/[給]鮭フライタルソース/[給]大根のすましじる/[給]いちご/[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)/★薄力粉/★パン粉(生)/調合油/マシュマロ/ショートニング/コーンフレーク	しろさけ/鶏若鶏肉胸(皮付き)/★生揚げ/ながこんぶ(素干し)/かつお加工品(削り節)/★牛乳	にんじん/だいこん/ほんしめじ/干し椎茸/切りみつば/いちご	エネルギー 491 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.2 g
10 土	[給]豚丼/[給]わかめサラダ/[給]味噌汁(小松菜・油あげ)/[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)/しらたき/三温糖/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	豚中型種ロース(脂身付き)/わかめ(乾燥、水戻し)/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/ながこんぶ(素干し)/★牛乳	玉葱/にんじん/きゅうり/レタス/こまつな/いちご	エネルギー 474 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.5 g
13 火	[給]むぎご飯/[給]鉄板ハンバーグ/[給]中華風野菜スープ/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]麩のラスク/[10]10時の牛乳	水稲 穀粒(精白米)/★大麦(七分つき押麦)/とうもろこし油/★パン粉(乾燥)/★ごま油/★焼きふ(親世ふ)/上白糖/ショートニング	鶏若鶏肉ひき肉/わかめ/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★牛乳	玉葱/にんじん/キャベツ/★さやいんげん/こまつな/★りよくとうもろやし/いちご	エネルギー 492 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 1.2 g
14 水	[給]チキンカレーライス/[給]小松菜のすりごまあえ/[給]コンソメスープ/[給]いちご/[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)/じゃがいも/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホム)/★ごま(いり)/さつまいも/粉糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★牛乳	玉葱/にんじん/ごぼう/セロリー/にんにく(りん茎)/こまつな/キャベツ/ねぎ/いちご	エネルギー 487 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.6 g
		月平均栄養価	エネルギー 482 kcal 脂 質 18.1 g	たんぱく質 21.0 g 食塩相当量 1.6 g	

(★印はアレルギー除去対象食品です)

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	[給]ジャムロールパン/[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]果物(バナナ)/[10]10時の牛乳	★ロールパン/いちごジャム(高糖度)/かたくり粉/サフラワー油/じゃがいも/とうもろこし缶詰(クリーム)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★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/玉葱/バナナ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.8 g
金	[給]ご飯/[給]豚肉のしょうが焼き/[給]味噌ちゃんぽんスープ/[給]いちご/[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)/調合油/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/三温糖	豚ロース(赤肉)/豚肩ロース(脂身付)/★蒸しかまぼこ/★焼き竹輪/こんぶ/かたくちいわし(煮干し)/★豆乳/★牛乳	にんじん/玉葱/きくらげ(乾)/★りよくとうもろやし/キャベツ/干し椎茸/いちご	エネルギー 465 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.7 g
土	[給]ジャージャーめん/[給]もやしの和え物/[給]豆腐スープ/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]チョコッ糖/[10]10時の牛乳	★干しうどん(ゆで)/調合油/上白糖/かたくり粉/大豆油/★食パン(市販品)/ショートニング	ながこんぶ(素干し)/かつお加工品(かつお節)/豚ひき肉/★油揚げ/★絹ごし豆腐/わかめ(乾燥、水戻し)/★牛乳	ねぎ/にんじん/にんにく(りん茎)/しょうが/★りよくとうもろやし/きゅうり/いちご	エネルギー 473 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 1.9 g
月	[給]ご飯/[給]焼き鮭/[給]根菜汁/[給]いちご/[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)/さといも/しらたき/★食パン(市販品)/ショートニング/グラニュー糖	塩ざけ/★絹ごし豆腐/★牛乳	にんじん/だいこん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/ごぼう/いちご	エネルギー 488 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.9 g
火	[給]ロールパン/[給]ホワイトシチュー/[給]フレンチサラダ/[給]いちご/[3時]牛乳/[給]ホットケーキ2/[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)/調合油/三温糖/★オートミール/★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	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/★牛乳	にんじん/玉葱/青ピーマン/キャベツ/きゅうり/りんご/干しぶどう/いちご	エネルギー 460 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 1.3 g
水	[10]ご飯/[給]松風焼/[給]具沢山味噌汁/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]おかおにぎり/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(半生)/★ごま(いり)	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/かつお加工品(削り節)	玉葱/にんじん/ほうれんそう/はくさい/いちご	エネルギー 498 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 1.6 g
木	[給]ご飯/[給]チキンの照焼き/[給]ほうとう汁/[給]いちご/[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)/こんにやく(精粉)/大豆油/さつまいも/★ごま(いり)/上白糖/とうもろこし油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/豚中型種モモ(脂身付き)/★生揚げ/★牛乳	日本かぼちゃ/だいこん/玉葱/にんじん/干し椎茸/ねぎ/いちご	エネルギー 474 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.1 g
土	[給]豚丼/[給]わかめサラダ/[給]味噌汁(小松菜・油あげ)/[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)/しらたき/三温糖/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	豚中型種ロース(脂身付き)/わかめ(乾燥、水戻し)/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/ながこんぶ(素干し)/★牛乳	玉葱/にんじん/きゅうり/レタス/こまつな/いちご	エネルギー 474 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.5 g
月	[給]ご飯/[給]鮭とコーンのオープン焼/[給]けんちん汁/[給]果物(オレンジ)/[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)/三温糖/とうもろこし缶詰(赤身)/とうもろこし油	しろさけ/★生揚げ/★牛乳	にんじん/玉葱/にんにく(りん茎)/干し椎茸/だいこん/葉ねぎ/パレンシアオレンジ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 0.9 g
火	[給]ツナサンド/[給]ローストチキン/[給]スティック&茹で野菜/[給]いちご/[給]すまし汁(コーンとわかめ)/[3時]牛乳/[3時]ゼリー/[3時]せんべい/[10]10時の牛乳	★ロールパン/とうもろこし缶詰(赤身)/オレンジゼリー/揚げせんべい	まぐろ缶詰(水煮フレーク付)/鶏成鶏肉手羽(皮付き)/わかめ(乾燥、水戻し)/★牛乳	しょうが/にんにく(りん茎)/きゅうり/にんじん/ブロッコリー/トマト/いちご/ねぎ	エネルギー 469 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.2 g
水	[給]ご飯/[給]豚肉のみそ焼き/[給]かぼちゃサラダ/[給]ココロ味噌汁/[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)/調合油/とうもろこし缶詰(赤身)/★ロールパン/三温糖/とうもろこし油	豚ロース(赤肉)/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	にんじん/玉葱/日本かぼちゃ/干しぶどう/キャベツ/★さやいんげん	エネルギー 477 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.7 g
木	[給]ご飯/[給]鶏肉のから揚げ/[給]納豆サラダ/[給]なめこ味噌汁/[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)/かたくり粉/ソーダクラッカー/ショートニング	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★挽きわり納豆/★絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	にんにく(りん茎)/キャベツ/にんじん/なめこ/ねぎ/干しぶどう	エネルギー 489 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 1.7 g
		月平均栄養価	エネルギー 482 kcal 脂 質 18.1 g	たんぱく質 21.0 g 食塩相当量 1.6 g	

(★印はアレルギー除去対象食品です)