

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 金	[給]3色丼/[給]桃の花サラダ /[給]すまし汁/[給]いちご /[3時]牛乳/[3時]手作りひなあ られ/[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)/★焼 きふ(車ふ)/★焼きふ (観世ふ)/上白糖	鶏若鶏肉ひき肉/ほそ めこんぶ(素干し)/か つお加工品(削り節)/ ★牛乳	こまつな/だいこん/ にんじん/きゅうり/ いちご	エネルギー 421 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.2 g	
2 土	[給]ハヤシライス/[給]フレ ンチサラダ/[給]大根味噌汁/ /[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)/★ 薄力粉/とうもろこし 油/調合油/三温糖/ ソーダクラッカー/い ちごジャム(高糖度)	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /★油揚げ/カットわ かめ/かつお加工品(削 り節)/★牛乳	玉葱/干しぶどう/ キャベツ/きゅうり/ にんじん/りんご/だ いこん/葉ねぎ/いち ご	エネルギー 488 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.6 g	
4 月	[給]ご飯/[給]かじきの味噌揚 げ/[給]五色なます/[給]わか めスープ/[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)/三 温糖/かたくり粉/調 合油/しらたき/上白 糖/★ごま(いり)/さ つまいも	めかじき/★油揚げ/ わかめ/★牛乳/★き な粉(大豆)	だいこん/にんじん/ きゅうり/こまつな/ 葉ねぎ	エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.3 g	
5 火	[給]ココアクリームサンド/ /[給]チキンの照焼き/[給]ミッ クスサラダ/[給]野菜スープ/ /[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)/上 白糖/サフラワー油/ とうもろこし缶詰(ホ-ル) /とうもろこし油/オ レンジゼリー/塩せん べい	★豆乳/鶏若鶏肉モ モ(皮付き)/わかめ(乾 燥、水戻し)/まぐろ缶 詰(油漬フレーキ)/★ 牛乳	いちご/バナナ/キャ ベツ/きゅうり/にん じん/こまつな/玉葱 /★りよくとうもやし	エネルギー 456 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.0 g	
6 水	[給]ミートスパゲティー/[給] 白菜サラダ/[給]和風スープ/ /[給]果物(オレンジ)/[3時]牛 乳/[3時]パースデーパンケ ーキ/[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 /調合油/★プレミッ クス粉(ホトケキ用)	豚ひき肉/かつお加工 品(削り節)/こんぶ/ ★牛乳/★豆乳	玉葱/にんじん/ごぼ う/セロリー/りんご /トマト缶詰(ホ-ル) /にんにく(りん茎)/ はくさい/ほうれんそ う/葉ねぎ/パレンシ アオレンジ/いちご	エネルギー 471 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.1 g	
7 木	[給]しらすご飯/[給]豚しゃぶ サラダ/[給]具沢山味噌汁/ /[給]果物(オレンジ)/[3時]牛 乳/[3時]わかめおにぎり/ /[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)	しらす干し(微乾燥品) /かつお加工品(かつお 節)/豚肩(脂身付き)/ ★油揚げ/★絹ごし豆 腐/★牛乳/わかめ(乾 燥、水戻し)	葉ねぎ/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/干しぶどう/ ほうれんそう/パレンシ アオレンジ	エネルギー 487 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 1.9 g	
8 金	[給]ご飯/[給]マ-豆腐/ /[給]さつまいもサラダ/[給]味 噌汁(チンゲンサイ)/[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/上白糖 /かたくり粉/★ごま 油/さつまいも/★食 パン(市販品)/ショ- トニング/グラニュー 糖	★木綿豆腐/豚ひき肉 /わかめ/かたくち い(煮干し)/かつお 加工品(かつお節)/こ んぶ/★牛乳	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/干しぶどう/え のきたけ/チンゲン ツアイ	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.0 g	
11 月	[給]ロールパン/[給]鮭のマヨ ネーズ焼き/[給]コールスロ- サラダ/[給]コンソメスープ/ /[3時]牛乳/[3時]きつねおに ぎり/[10]10時の牛乳	★ロールパン/★薄力 粉/三温糖/★ごま(い り)/とうもろこし缶 詰(ホ-ル)/水稲穀粒(精 白米)	たいせいようさけ・養 殖、生/★牛乳/かつお 加工品(かつお節)/★ 油揚げ/焼きのり	キャベツ/きゅうり/ にんじん/レタス/か ぶ/はくさい/ねぎ	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.8 g	
12 火	[給]ご飯/[給]鉄板ハンバー グ/[給]鶏汁/[給]果物(オレ ンジ)/[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)/★ パン粉(乾燥)/かたく り粉/さといも/こん にやく(精粉)/★プレ ミックス粉(ホトケキ用) /とうもろこし油/ メープルシロップ	豚ひき肉/鶏若鶏肉モ モ(皮なし)/★絹ごし 豆腐/★牛乳	玉葱/にんじん/キャ ベツ/★さやいんげん /だいこん/干し椎茸 /ねぎ/ごぼう/パレ ンシアオレンジ	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 0.9 g	
13 水	[給]菜の花ごはん/[給]鶏肉の 西京焼き/[給]野菜汁/[給]テ コポン/[3時]牛乳/[3時]ス イートパンプキン/[10]10時 の牛乳	水稲穀粒(精白米)/と うもろこし缶詰(ホ-ル)/ 三温糖/なたね油/と うもろこし油/さとい も/こんにやく(精粉) /さつまいも/ショ- トニング	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /★絹ごし豆腐/★牛 乳	和種なばな/にんじん /だいこん/玉葱/干 し椎茸/ねぎ/ごぼう /パレンシアオレンジ /西洋かぼちゃ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 1.5 g	
14 木	[給]カレーライス/[給]ツナ野 菜サラダ/[給]野菜スープ/ /[給]果物(りんご)/[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/サフラワー油 /さつまいも/粉糖	豚外モモ(赤肉)/まぐ ろ缶詰(油漬フレーキ)/ ★牛乳	玉葱/にんじん/ごぼ う/セロリー/にんに く(りん茎)/サニーレ タス/きゅうり/キャ ベツ/にら/りんご	エネルギー 484 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.8 g	
15 金	[給]ご飯/[給]チキン南蛮/ /[給]わかめサラダ/[給]あつた か汁/[3時]牛乳/[3時]かわら 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/上白糖/大豆油 /さといも/★薄力粉 /ショ-トニング	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /わかめ(乾燥、水戻し) /鶏若鶏肉胸(皮付き) /かつお加工品(削り 節)/★牛乳	きゅうり/にんじん/ レタス/だいこん/玉 葱/干し椎茸/はくさ い/葉ねぎ	エネルギー 484 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 1.2 g	
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー 479 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.7 g	
月平均栄養価						

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		
16 土	[給]白菜あんかけごはん/[給]たたききゅうり/[給]野菜味噌汁/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]パンケーキ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★ごま油/三温糖/かたくり粉/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/オリーブ油/メープルシロップ	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/わかめ(乾燥、水戻し)/★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/西洋かぼちゃ/玉葱/パレンシアオレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	487 kcal 16.9 g 14.2 g 1.6 g
18 月	[給]ご飯/[給]さばのカレー焼き/[給]きのこ味噌汁/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]チョココッ糖/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/★食パン(市販品)/ショートニング/上白糖	まさば/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	こまつな/にんじん/玉葱/なめこ/生いたけ(菌床栽培、生)/ほんしめじ/えのきたけ/パレンシアオレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496 kcal 22.9 g 21.5 g 1.4 g
19 火	[給]ご飯/[給]とりの西京焼き/[給]ブロッコリーオカカ和/[給]わかめと豆腐の味噌汁/[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)/とうもろこし油/三温糖/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/上白糖	鶏若鶏肉胸(皮付き)/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/★おから(新製法)	ブロッコリー/にんじん/えのきたけ/こねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	442 kcal 23.4 g 14.2 g 1.2 g
21 木	[給]レーズンパン/[給]鮭のから揚げ/[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]かつおおにぎり/[10]10時の牛乳	★ぶどうパン/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(クリーム)/水稲穀粒(精白米)/★ごま油	しろさけ/★牛乳/かつお加工品(削り節)	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	484 kcal 22.2 g 16.0 g 1.8 g
22 金	[給]五目ひじきご飯/[給]ブロッコリーツナサラダ/[給]なめこ大根の味噌汁/[給]果物(オレンジ)/[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)/とうもろこし油/大豆油/上白糖/ソーダクラッカー/ショートニング	鶏成鶏肉胸(皮付き)/干ひじき(アレルゲン、乾)/★油揚げ/まぐろ缶詰(水煮フレーク)/★牛乳	にんじん/ブロッコリー/レタス/きゅうり/なめこ/ねぎ/だいいこん/パレンシアオレンジ/干しぶどう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	482 kcal 17.2 g 19.3 g 1.8 g
23 土	[給]五目うどん/[給]鮭のソテー/[給]和え物/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]ゼリー/[3時]せんべい/[10]10時の牛乳	★うどん(生)/とうもろこし油/上白糖/★薄力粉/オレンジゼリー/塩せんべい	鶏成鶏肉胸(皮付き)/★油揚げ/しろさけ/まぐろ缶詰(水煮フレーク)/★牛乳	にんじん/ねぎ/玉葱/パセリ/ブロッコリー/きゅうり/パレンシアオレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	464 kcal 24.5 g 12.6 g 3.2 g
25 月	[給]ロールパン/[給]鮭のオープン焼き/[給]具沢山スープ/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]ごへいもち/[10]10時の牛乳	★ロールパン/かたくり粉/とうもろこし/とうもろこし油/水稲穀粒(精白米)/三温糖/★ごま(いり)	塩ざけ/★油揚げ/★絹ごし豆腐/★牛乳	にんじん/玉葱/ほうれんそう/はくさい/パレンシアオレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	489 kcal 23.4 g 18.7 g 2.0 g
26 火	[給]カレーうどん/[給]チキンの照焼き/[給]サラダ/[給]果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時]焼き味噌おにぎり/[10]10時の牛乳	★学校給食用ゆでめん/とうもろこし缶詰(ホム)/水稲穀粒(精白米)	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	玉葱/にんじん/ごぼう/干し椎茸/ねぎ/きゅうり/レタス/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	498 kcal 24.8 g 22.3 g 1.9 g
27 水	[給]チキンライス/[給]おからツタ/[給]白菜のスープ/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]ジャムホイップロールパン/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/なたね油/とうもろこし(加氷冷凍)/★ごま(いり)/★ごま油/★ロールパン/いちごジャム(高糖度)	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/★おから(新製法)/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★豆乳	玉葱/青ピーマン/にんじん/きゅうり/はくさい/パレンシアオレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	489 kcal 18.3 g 16.8 g 2.4 g
28 木	[給]ご飯/[給]魚の竜田揚げ/[給]小松菜のきつね和え/[給]味噌汁(切干・コーン)/[3時]牛乳/[3時]麩のラスク/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/大豆油/とうもろこし缶詰(ホム)/★焼きふ(観世ふ)/上白糖/ショートニング	しろさけ/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/わかめ(乾燥、水戻し)/★牛乳	しょうが/こまつな/切干しだいこん/にんじん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	482 kcal 25.8 g 19.1 g 1.3 g
29 金	[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(油漬フレーク)	にんにく(りん茎)/キャベツ/きゅうり/にんじん/レタス/かぶ/だいいこん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/ごぼう/こねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	499 kcal 21.9 g 23.2 g 1.8 g
30 土	[給]ハヤシライス/[給]フレンチサラダ/[給]大根味噌汁/[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)/★薄力粉/とうもろこし油/調合油/三温糖/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★油揚げ/カットわかめ/かつお加工品(削り節)/★牛乳	玉葱/干しぶどう/キャベツ/きゅうり/にんじん/りんご/だいいこん/葉ねぎ/いちご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	488 kcal 17.7 g 17.1 g 1.6 g