

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 土	[給]チキンカレーライス/[給]コーンサラダ/[給]すまし汁(コーンとわかめ/[給]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)	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-ル)/オレンジゼリー/塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/まぐろ缶詰(油漬フレーク/ワト)/わかめ(乾燥、水戻し)/★牛乳	玉葱/にんじん/にんにく(りん茎)/きゅうり/レタス/ねぎ/パレンシアオレンジ	エネルギー	490 kcal
3 月	[給]ご飯/[給]かじきの味噌揚げ/[給]ツナとひじきのサラダ/[給]味噌汁(青菜・麩・椎茸)/[3時]10時の牛乳/[3時]クラッカーサンド(苺)/[3時]食べる煮干し/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/かたくり粉/調合油/★焼きふ(親世ふ)/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	めかじき/まぐろ缶詰(油漬フレーク/ワト)/★牛乳/かたくちいわし(煮干し)	きゅうり/にんじん/こまつな/生しいたけ(菌床栽培、生)	エネルギー	480 kcal
4 火	[給]ロールパン/[給]かぼちゃシチュー/[給]ホウレンソウのポパイサラダ/[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/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★小麦(玄穀・国産、普通)/とうもろこし油/水稲穀粒(精白米)/三温糖/★ごま(いり)	豚肩ロース(脂身付)/ロースハム/★牛乳	日本かぼちゃ/にんじん/玉葱/青ピーマン/ほうれんそう/きゅうり/パレンシアオレンジ	エネルギー	495 kcal
5 水	[給]さくらご飯/[給]鶏肉のから揚げ/[給]フルーツサラダ/[給]なめこ味噌汁/[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)/かたくり粉/とうもろこし油/サフラワー油/オレンジゼリー/塩せんべい	たら(でんぷ)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)/★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/なめこ/ねぎ	エネルギー	476 kcal
6 木	[給]菜飯/[給]そらまめかきあげ/[給]豚しゃぶサラダ/[給]味噌汁(チンゲンサイ)/[3時]牛乳/[3時]麩のラスク/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★ごま油/★ごま(いり)/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/とうもろこし(冷凍)/★薄力粉/とうもろこし油/★焼きふ(親世ふ)/上白糖	かつお加工品(かつお節)/豚肩(脂身付き)/乾燥わかめ(板わかめ)/かたくちいわし(煮干し)/こんぶ/★牛乳	こまつな/★そらまめ/玉葱/キャベツ/きゅうり/にんじん/レタス/えのきたけ/チンゲンツァイ	エネルギー	492 kcal
7 金	[給]わかめごはん/[給]ひじき入りハンバーグ/[給]キツネ味噌汁/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]豆乳ヨーグルトケーキ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(乾燥)/とうもろこし油/上白糖/じゃがいも/★薄力粉	乾燥わかめ(板わかめ)/豚ひき肉/干ひじき(アツル釜、乾)/★木綿豆腐/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★豆乳	玉葱/にんじん/ごぼう/干し椎茸/ほうれんそう/パレンシアオレンジ	エネルギー	495 kcal
8 土	[給]肉みそ丼/[給]洋風ポテトキンpira/[給]味噌汁(ほうれんそう・油/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]南瓜ちゃん/[10]10時の牛乳)	水稲穀粒(精白米)/上白糖/じゃがいも/とうもろこし油/三温糖	鶏若鶏肉ひき肉/★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/ごぼう/生しいたけ(菌床栽培、生)/ねぎ/★さやいんげん/ほうれんそう/パレンシアオレンジ/西洋かぼちゃ	エネルギー	466 kcal
10 月	[給]ご飯/[給]鮭のから揚げ/[給]ほうとう汁/[給]果物(メロン)/[3時]牛乳/[3時]食べる煮干し/[3時]ジャムロールパン/[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/大豆油/★ロールパン/いちごジャム(高糖度)	しろさけ/★生揚げ/★牛乳/かたくちいわし(煮干し)	にんにく(りん茎)/日本かぼちゃ/だいこん/玉葱/にんじん/干し椎茸/ねぎ/メロン(温室)	エネルギー	482 kcal
11 火	[給]五目炒飯/[給]和風サラダ/[給]味噌汁(こまつな)/[給]果物(メロン)/[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)/★おおむぎ(押麦)/とうもろこし油/★ごま(いり)/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/三温糖/マシュマロ/ショートニング/コーンフレーク	豚ばら(脂身付)/★蒸しかまぼこ/まぐろ缶詰(油漬フレーク/ワト)/★油揚げ/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/レタス/きゅうり/こまつな/メロン(温室)	エネルギー	468 kcal
12 水	[給]タコライス/[給]フレンチサラダ/[給]野菜味噌汁/[給]果物(メロン)/[3時]牛乳/[給]大学いも/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/調合油/三温糖/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/さつまいも/★ごま(乾)	豚ひき肉/乾燥わかめ(灰干し、水戻し)/干ひじき(アツル釜、乾)/★牛乳	レタス/トマト/キャベツ/きゅうり/にんじん/りんご/干しぶどう/こまつな/玉葱/メロン(温室)	エネルギー	477 kcal
13 木	[給]味噌ミートスパゲティ/[給]アスパラツナマヨサラダ/[給]コンソープ/[給]果物(メロン)/[3時]牛乳/[3時]ゆでそらまめ/[3時]ノリノリおにぎり/[10]10時の牛乳	★マカロニ・スパゲティ/調合油/とうもろこし油/三温糖/かたくり粉/★ごま(いり)/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/水稲穀粒(精白米)	豚ひき肉/まぐろ缶詰(油漬フレーク/ワト)/★牛乳/しらす干し(半乾燥品)/ほしのり	にんにく(りん茎)/玉葱/にんじん/赤ピーマン/アスパラガス/メロン(温室)/★そらまめ	エネルギー	487 kcal
14 金	[給]ご飯/[給]豚肉のしょうが焼き/[給]スナップエンドウごま和え/[給]味噌汁(もやし)/[3時]牛乳/[3時]フルーツポンチ/[3時]クラッカー/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/調合油/★ごま(いり)/上白糖/ソーダクラッカー	豚ロース(脂身付き)/★油揚げ/乾燥わかめ(板わかめ)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	玉葱/★スナップえんどう/★りよくとうもやし/にんじん/温州蜜柑缶詰(果肉)/バナナ/りんご	エネルギー	486 kcal
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー	482 kcal
月 平均 栄 養 価					たんぱく質	19.9 g
					脂 質	17.4 g
					食塩相当量	1.7 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		
15 土	[給]チキンライス/[給]キャベツオカカ和え/[給]味噌汁/[給]果物(メロン)/[3時]牛乳/[3時]パンケーキ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/なたね油/とうもろこし(か-れ冷凍)/★ごま油/★プレミックス粉(おトケキ用)/上白糖/とうもろこし油/メープルシロップ	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/かつお加工品(かつお節)/鶏成鶏肉モモ(皮付き)/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/★りよくとうもやし/キャベツ/ねぎ/こまつな/メロン(温室)	エネルギー	469 kcal
17 月	[給]ロールパン/[給]さばの塩トマト焼/[給]具だくさんすまし汁/[給]果物(メロン)/[3時]牛乳/[3時]食べる煮干し/[3時]あまからおやき/[10]10時の牛乳	★ロールパン/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/白玉粉/水稲穀粒(精白米)/三温糖	まさば/かつお加工品(削り節)/★牛乳/かたくちいわし(煮干し)	玉葱/きゅうり/トマト/オクラ/ねぎ/キャベツ/にんじん/メロン(温室)	エネルギー	484 kcal
18 火	[給]ご飯/[給]松風焼/[給]具沢山味噌汁/[給]果物(メロン)/[3時]牛乳/[3時]バナナサンド/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(半生)/★ごま(いり)/★食パン(市販品)	鶏若鶏肉ひき肉/★生揚げ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★豆乳	玉葱/にんじん/だいこん/ごぼう/こまつな/メロン(温室)/バナナ	エネルギー	486 kcal
19 水	[給]ガバオ風ライス/[給]アスパラオカカ炒め/[給]おかず味噌汁/[給]果物(メロン)/[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)/★ごま油/上白糖/かたくり粉/★プレミックス粉(おトケキ用)/とうもろこし油/メープルシロップ	豚ひき肉/かつお加工品(かつお節)/豚ばら(脂身付)/かつお加工品(削り節)/ながこんぶ(素干し)/★牛乳	青ピーマン/赤ピーマン/玉葱/ぶなしめじ/アスパラガス/にんじん/ねぎ/こまつな/キャベツ/メロン(温室)	エネルギー	478 kcal
20 木	[給]カレーライス/[給]ソラマメサラダ/[給]わかめと豆腐の味噌汁/[給]果物(メロン)/[3時]牛乳/[3時]おもちちゃん/[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-ル)/さつまいも/三温糖/ショートニング	豚肩(赤肉)/まぐろ缶詰(油漬フルケイ)/★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/りんご/にんにく(りん茎)/★そらまめ/きゅうり/こねぎ/メロン(温室)	エネルギー	492 kcal
21 金	[給]ご飯/[給]鉄板ハンバーグ/[給]中華風野菜スープ/[給]果物(メロン)/[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)/★パン粉(乾燥)/かたくり粉/★ごま油/★ロールパン/三温糖/とうもろこし油	豚ひき肉/わかめ/★絹ごし豆腐/★牛乳/★きな粉(大豆)	玉葱/にんじん/キャベツ/★さやいんげん/★りよくとうもやし/たけのこ/メロン(温室)	エネルギー	498 kcal
22 土	[給]肉みそ丼/[給]洋風ポテトきんぴら/[給]味噌汁/[給]果物(メロン)/[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)/上白糖/じゃがいも/とうもろこし油/オレンジゼリー/塩せんべい	鶏若鶏肉ひき肉/乾燥わかめ(板わかめ)/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/たけのこ/干し椎茸/★さやいんげん/キャベツ/メロン(温室)	エネルギー	459 kcal
24 月	[給]ご飯/[給]鮭のゴマ味噌焼き/[給]ポテトサラダ/[給]すまし汁(チンゲン菜)/[3時]牛乳/[3時]食べる煮干し/[3時]きつねおにぎり/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/上白糖/★ごま(いり)/じゃがいも	たいせいようさけ・養殖、生/★牛乳/かたくちいわし(煮干し)/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/えのきたけ/チンゲンツァイ/ねぎ	エネルギー	482 kcal
25 火	[給]ご飯/[給]チキンの照焼き/[給]豚汁/[給]果物(メロン)/[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)/★といも/しらたき/★ロールパン/三温糖/とうもろこし油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/豚ばら(脂身付)/★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/メロン(温室)	エネルギー	481 kcal
26 水	[給]おくらご飯/[給]五目野菜煮物/[給]ほうれん草と豆腐の味噌汁/[給]果物(メロン)/[3時]牛乳/[3時]焼きドーナツ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★大麦(七分つき押麦)/しらたき/はす(成熟、乾)/上白糖/★プレミックス粉(おトケキ用)/とうもろこし油	かつお加工品(かつお節)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★絹ごし豆腐/乾燥わかめ(板わかめ)/★牛乳	オクラ/だいこん/たけのこ(ゆで)/にんじん/干し椎茸/ほうれんそう/玉葱/メロン(温室)	エネルギー	489 kcal
27 木	[給]味噌豚丼/[給]スナックエンドウごま和え/[給]味噌汁(なす)/[給]果物(メロン)/[3時]牛乳/[3時]ひのもとレーズン/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/★ごま(いり)/上白糖/★プレミックス粉(おトケキ用)/ショートニング	豚中型種-ス(脂身付き)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	★スナックえんどう/なす/ねぎ/メロン(温室)/干しぶどう	エネルギー	490 kcal
28 金	[給]わかめごはん/[給]鮭の味噌揚げ/[給]フルーツサラダ/[給]なめこ豆腐玉葱油揚げ味噌/[3時]牛乳/[3時]パステパンケーキ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/かたくり粉/調合油/サフラワー油/★プレミックス粉(おトケキ用)	乾燥わかめ(板わかめ)/しろさけ/★油揚げ/★木綿豆腐/★牛乳/★豆乳	りんご/温州蜜柑缶詰(果肉)/きゅうり/キャベツ/にんじん/なめこ/玉葱/メロン(露地)	エネルギー	486 kcal
29 土	[給]チキンライス/[給]キャベツオカカ和え/[給]味噌汁/[給]果物(メロン)/[3時]牛乳/[3時]パンケーキ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/なたね油/とうもろこし(か-れ冷凍)/★ごま油/★プレミックス粉(おトケキ用)/上白糖/とうもろこし油/メープルシロップ	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/かつお加工品(かつお節)/鶏成鶏肉モモ(皮付き)/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/★りよくとうもやし/キャベツ/ねぎ/こまつな/メロン(温室)	エネルギー	469 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 482 kcal 脂 質 17.4 g
					タンパク質	19.9 g
					食塩相当量	1.7 g