

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]おくらそばろご飯/[給]カリカリ豚肉ととひじきの/[給]なめこ味噌汁/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]とうもろこし/[3時]せんべい/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/上白糖/とうもろこし/塩せんべい	豚ひき肉/かつお加工品(かつお節)/豚中型種(脂身付き)/干ひじき(ステンル釜、乾)/★絹ごし豆腐/★牛乳	オクラ/キャベツ/きゅうり/にんじん/レタス/なめこ/ねぎ/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	488 kcal 21.0 g 17.1 g 1.2 g
金	[給]夏野菜カレーライス/[給]コーンブロッコリーツナさ/[給]ポテトスープ/[給]すいか/[3時]牛乳/[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	豚外モモ(赤肉)/まぐろ缶詰(水煮フレーク)/なごんぶ(素干し)/★牛乳	玉葱/にんじん/なす/青ピーマン/日本かぼちゃ/ごぼう/セロリ/りんご/ブロッコリー/レタス/きゅうり/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	432 kcal 17.4 g 13.0 g 1.7 g
土	[給]納豆丼/[給]ポテトサラダ/[給]味噌汁(切干)/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]チョコッ糖/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/上白糖/じゃがいも/★食パン(学校給食用)/ショートニング	豚ひき肉/★挽きわり納豆/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	にんじん/ねぎ/きゅうり/玉葱/切干しいんご/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	487 kcal 19.7 g 22.0 g 1.5 g
月	[給]ご飯/[給]かじきの味噌揚げ/[給]野菜味噌汁/[給]すいか/[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)/三温糖/かたくり粉/調合油/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	めかじき/わかめ(乾燥、水戻し)/干ひじき(ステンル釜、乾)/★牛乳	西洋かぼちゃ/玉葱/にんじん/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	470 kcal 17.9 g 14.1 g 1.4 g
火	[給]ご飯/[給]マホー豆腐/[給]味噌汁(もやし)/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]枝豆塩昆布おにぎり/[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/★ごま(いり)	★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/塩昆布	葉ねぎ/にんじん/干し椎茸/しょうが/にんにく(りん茎)/★りよくとうもやし/すいか/★えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	483 kcal 20.6 g 17.3 g 1.7 g
水	[給]あじの蒲焼き丼/[給]スティックきゅうり/[給]鶏汁/[給]すいか/[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)/かたくり粉/とうもろこし油/上白糖/しらたき/さつまいも/三温糖/ショートニング	まあじ/鶏若鶏肉モモ(皮なし)/★絹ごし豆腐/★牛乳	きゅうり/にんじん/だいこん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/ごぼう/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	491 kcal 17.9 g 16.6 g 1.5 g
木	[給]ロールパン/[給]鶏肉とコーンのオーブン焼/[給]大豆のサラダ/[給]コロコロスープ/[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/三温糖/とうもろこし缶詰(ホムル)/じゃがいも/オレンジゼリー/揚げせんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★大豆(国産、ゆで)/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/★牛乳	にんじん/玉葱/にんにく(りん茎)/きゅうり/キャベツ/トマト/★さやいんげん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	481 kcal 22.4 g 23.5 g 1.8 g
金	[給]ミートスパゲティ/[給]ツナサラダ/[給]野菜スープ/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]麩のラスク/[10]10時の牛乳	★マカロニ・スパゲティ/とうもろこし油/三温糖/オリーブ油/★焼きふ(親世ふ)/上白糖/ショートニング	鶏若鶏肉ひき肉/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/わかめ(乾燥、水戻し)/乾燥わかめ(板わかめ)/★牛乳	玉葱/にんじん/ごぼう/セロリ/りんご/トマト缶詰(ホール)/にんにく(りん茎)/レタス/きゅうり/こまつな/キャベツ/★りよくとうもやし/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496 kcal 21.2 g 22.1 g 2.0 g
土	[給]わかめおにぎり/[給]チキ煮込みハンバーグ/[給]スティック野菜即席漬/[給]すいか/[給]人きやべこ味噌汁/[3時]牛乳/[3時]コーンフレークおこし/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(乾燥)/とうもろこし缶詰(ホムル)/コーンフレーク/上白糖/とうもろこし油	わかめ(乾燥、水戻し)/鶏若鶏肉ひき肉/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	にんじん/玉葱/きゅうり/すいか/キャベツ/★さやいんげん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	499 kcal 17.7 g 15.6 g 1.8 g
火	[給]ジャムロールパン/[給]ホワイトシチュー/[給]ワカメとツナのサラダ/[給]果物(なし)/[3時]牛乳/[3時]ごへもち/[10]10時の牛乳	★ロールパン/いちごジャム(高糖度)/じゃがいも/大豆油/とうもろこし缶詰(ホムル)/サフラワー油/水稲穀粒(精白米)/三温糖/★ごま(いり)	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/乾燥わかめ(板わかめ)/★牛乳	にんじん/玉葱/青ピーマン/きゅうり/レタス/日本なし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	484 kcal 18.8 g 16.2 g 1.7 g
水	[給]ご飯/[給]松風焼/[給]ほうとう汁/[給]果物(なし)/[3時]牛乳/[3時]シュガーToast/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(半生)/★ごま(いり)/ごんにやく(精粉)/★食パン(市販品)/ショートニング/グラニュー糖	鶏若鶏肉ひき肉/豚中型種モモ(脂身付き)/★牛乳	玉葱/にんじん/日本かぼちゃ/切干しいんご/干し椎茸/ねぎ/日本なし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	501 kcal 20.3 g 18.7 g 1.2 g
木	[給]とりそばろご飯/[給]なます/[給]わかめと豆腐の味噌汁/[給]果物(なし)/[3時]牛乳/[3時]バナナサンド/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(はいが精米)/上白糖/とうもろこし油/★ごま(いり)/★食パン(市販品)	鶏若鶏肉ひき肉/★凍り豆腐/乾燥わかめ(灰干し、水戻し)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★豆乳	にんじん/干し椎茸/★さやえんどう/切干しいんご/きゅうり/えのきたけ/こねぎ/日本なし/バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	460 kcal 19.7 g 16.1 g 1.5 g
金	[給]しらすご飯/[給]五目野菜煮物/[給]味噌汁(小松菜)/[給]果物(なし)/[3時]牛乳/[3時]白ごまクッキー/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/しらたき/はす(成熟、乾)/上白糖/★ごま(いり)/ショートニング/★薄力粉	しらす干し(微乾燥品)/かつお加工品(かつお節)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/なごんぶ(素干し)/★牛乳	葉ねぎ/だいこん/たけのこ(ゆで)/にんじん/干し椎茸/こまつな/日本なし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	469 kcal 20.7 g 16.7 g 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		
土	[給]納豆丼/[給]ポテトサラダ /[給]味噌汁(切干)/[給]果 物(なし)/[3時]牛乳/[3時] チョコッ糖/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/と うもろこし油/上白糖 /じゃがいも/★食パ ン(学校給食用)/ ショートニング	豚ひき肉/★挽きわり 納豆/★油揚げ/かつ お加工品(かつお節)/ ★牛乳	にんじん/ねぎ/きゅ うり/玉葱/切干しだ いこん/日本なし	エネルギー	472 kcal
月	[給]ご飯/[給]かじきの味噌揚 げ/[給]野菜味噌汁/[給]果 物(なし)/[3時]牛乳/[3時] クッキーサンド(苺)/[10]1 0時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三 温糖/かたくり粉/調 合油/ソーダクラッ カー/いちごジャム(高 糖度)	めかじき/わかめ(乾 燥、水戻し)/干ひじき (アツル蓋、乾)/★牛乳	西洋かぼちゃ/玉葱/ にんじん/日本なし	エネルギー	455 kcal
火	[給]ご飯/[給]マホ-豆腐/ /[給]味噌汁(もやし)/[給]果 物(なし)/[3時]牛乳/[3時] 枝豆塩昆布おにぎり/[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/★ごま(いり)	★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/塩昆布	葉ねぎ/にんじん/干 し椎茸/しょうが/に んにく(りん茎)/★ りよくとうもやし/日 本なし/★えだまめ	エネルギー	468 kcal
水	[給]あじの蒲焼き丼/[給]ス ティックきゅうり/[給]鶏汁/ /[給]果物(なし)/[3時]牛乳 /[3時]おいもちゃん/[10]1 0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/しらた き/さつまいも/三温 糖/ショートニング	まあじ/鶏若鶏肉モモ (皮なし)/★絹ごし豆 腐/★牛乳	きゅうり/にんじん/ だいこん/玉葱/干し 椎茸/ねぎ/ごぼう/ 日本なし	エネルギー	476 kcal
木	[給]ロールパン/[給]鶏肉と コーンのオープン焼/[給]大豆 のサラダ/[給]コロコロ味噌汁 /[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/三温糖 /とうもろこし缶詰(ホ ル)/じゃがいも/オレ ンジゼリー/揚げせん べい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /★大豆(国産、ゆで) /まぐろ缶詰(油漬フル コイ)/こんぶ/★牛乳	にんじん/玉葱/にん にく(りん茎)/きゅ うり/キャベツ/トマト /★さやいんげん	エネルギー	481 kcal
金	[給]ハヤシライス/[給]ツナサ ラダ/[給]野菜スープ/[給]果 物(なし)/[3時]牛乳/[3時] 麩のラスク/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★ 薄力粉/とうもろこし 油/★焼きふ(観世ふ) /上白糖/ショートニ ング	豚肩ロース(脂身付)/ まぐろ缶詰(油漬フル コイ)/わかめ(乾燥、水戻 し)/乾燥わかめ(板わ かめ)/★牛乳	玉葱/レタス/にんじ ん/きゅうり/こまつ な/キャベツ/★りよ くとうもやし/日本な し	エネルギー	475 kcal
土	[給]わかめおにぎり/[給]チキ ン煮込みハンバーグ/[給]ス ティック野菜即席揚げ/[給]果 物(なし)/[給]人きやペ コーン味噌汁/[3時]牛乳/[3時] コーンフレークおこし/[10]1 0時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★ パン粉(乾燥)/とうも ろこし缶詰(ホル)/コ ーンフレーク/上白糖/ とうもろこし油	わかめ(乾燥、水戻し)/ 鶏若鶏肉ひき肉/かつ お加工品(かつお節)/ ★牛乳	にんじん/玉葱/きゅ うり/日本なし/キャ ベツ/★さやいんげん	エネルギー	484 kcal
月	[給]ご飯/[給]焼き鮭/[給]け んちん汁/[3時]果物(なし) /[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)/し らたき/とうもろこし 油/★ロールパン/三 温糖	塩ざけ/★油揚げ/★ 牛乳/★きな粉(大豆)	玉葱/にんじん/干し 椎茸/切干しだいこん /葉ねぎ/日本なし	エネルギー	465 kcal
火	[給]ご飯/[給]松風焼/[給]ほ うとう汁/[給]果物(なし)/ /[3時]牛乳/[3時]焼きトウモ ロコシ/[3時]カリッ糖/[10]1 0時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★ パン粉(半生)/★ごま (いり)/こんにやく (精粉)/とうもろこ し/★ロールパン/上白 糖/ショートニング	鶏若鶏肉ひき肉/豚中 型種モモ(脂身付き)/ ★生揚げ/★牛乳	玉葱/にんじん/日本 かぼちゃ/切干しだい こん/干し椎茸/ねぎ /日本なし	エネルギー	505 kcal
水	[給]ジャムロールパン/[給]ホ ワイトシチュー/[給]ワカメと ツナのサラダ/[給]果物(なし) /[3時]牛乳/[3時]ごへ いもち/[10]10時の牛乳	★ロールパン/いちご ジャム(高糖度)/じゃ がいも/大豆油/とう もろこし缶詰(ホル)/サ フラワー油/水稲穀粒 (精白米)/三温糖/★ ごま(いり)	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /まぐろ缶詰(油漬フル コイ)/乾燥わかめ(板わ かめ)/★牛乳	にんじん/玉葱/青 ピーマン/きゅうり/ レタス/日本なし	エネルギー	484 kcal
木	[給]とりそぼろごはん/[給]な ます/[給]玉ねぎ人参ポテト味 噌汁/[給]果物(なし)/[3 時]牛乳/[3時]バナナサンド/ /[10]10時の牛乳	水稲穀粒(はいが精米) /上白糖/とうもろこ し油/★ごま(いり)/ じゃがいも/★食パン (市販品)	鶏若鶏肉ひき肉/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/ ★豆乳	にんじん/干し椎茸/ ★さやえんどう/切干 しだいこん/きゅうり /玉葱/日本なし/パ ナナ	エネルギー	463 kcal
金	[給]焼きそば/[給]ハムサラ ダ/[給]わかめと豆腐の味噌汁/ /[給]果物(なし)/[3時]牛乳 /[3時]手作り夏バースデー ケーキ/[10]10時の牛乳	★蒸し中華めん/と うもろこし油/★薄力粉 /三温糖	豚肩ロース(脂身付)/ あおりのり/ロースハ ム/★木綿豆腐/乾燥わ かめ(板わかめ)/かつ お加工品(かつお節)/ こんぶ/★牛乳/★ホ ックリーム(乳脂肪)	★りよくとうもやし/ にんじん/玉葱/キャ ベツ/きゅうり/サ ニーレタス/なめこ/ こねぎ/日本なし	エネルギー	476 kcal
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]果物 (なし)/[3時]牛乳/[3時]ゼ リー/[3時]せんべい/[10]1 0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(油漬フル コイ)/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/日 本なし	エネルギー	495 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 478 kcal 脂 質 17.9 g
					タンパク質	19.6 g
					食塩相当量	1.6 g