

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	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	おくらそぼろご飯 カリカリ豚肉ととひじきの なめこ味噌汁 すいか	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 種ロース(脂身付き)/干 しひじき(アジリス、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	牛乳 とうもろこし せんべい 10時の牛乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.2 g
2 金	夏野菜カレーライス コーンブロッコリーツナさ ポテトスープ すいか	水稲穀粒(精白米)と やがいも/とうもろこ し油/とうもろこし/ 上白糖/塩せんべい	豚外モモ(赤肉)/まぐ ろ缶詰(水煮ルー付) /ながこんぶ(煮干し) /★牛乳/★豆乳	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	牛乳 ココアムースプリン せんべい 10時の牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.8 g
3 土	納豆丼 ポテトサラダ 味噌汁(切干) すいか	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/すいか	牛乳 チョコッ糖 10時の牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 1.6 g
5 月	ご飯 かじきの味噌揚げ 野菜味噌汁 すいか	水稲穀粒(精白米)と 温糖/かたくり粉/調 合油/ソーダクラック /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(アジリス、乾)/★牛 乳	西洋かぼちゃ/玉葱/ にんじん/すいか	赤ぶどうトマト クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.3 g
6 火	ご飯 マボ-豆腐 味噌汁(もやし) すいか	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/もやし/すい か/★えだまめ	牛乳 枝豆塩昆布おにぎり 10時の牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 1.7 g
7 水	あじの蒲焼き丼 スティックきゅうり 鶏汁 すいか	水稲穀粒(精白米)と 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/ 切干しだいこん/玉葱 /干し椎茸/ねぎ/こ ぼう/すいか	牛乳 おいもちゃん 10時の牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.5 g
8 木	ロールパン 鶏肉とコーンのオープン焼 大豆のサラダ コロコロスープ	★ロールパン/三温糖 /とうもろこし缶詰(ホ ール)/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(油漬ルー 付)/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	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 1.9 g
9 金	ミートスパゲティ- ツナサラダ 野菜スープ すいか	★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 /★焼きふ(親世ふ)/ 上白糖/有塩バター	鶏若鶏肉ひき肉/まぐ ろ缶詰(油漬ルー付) /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...	牛乳 麩のラスク 10時の牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.0 g
10 土	わかめおにぎり チキン煮込みハンバーグ スティック野菜即席漬 すいか 人きやベコン味噌汁	水稲穀粒(精白米)と 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/すいか/キャベ ツ/★さやいんげん	牛乳 コーンフレークおこし 10時の牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.8 g
13 火	ジャムロールパン ホワイトシチュー ワカメとツナのサラダ 果物(なし)	★ロールパン/いちご ジャム(高糖度)/じゃ がいも/大豆油/★小 麦(玄穀・国産、普通)/ 有塩バター/とうもろ こし缶詰(ホ-ル)...	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /★濃厚乳/まぐろ缶 詰(油漬ルー付)/生 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	牛乳 ごへいもち 10時の牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.7 g
14 水	ご飯 松風焼 ほうとう汁 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)と パン粉(半生)/★ごま (いり)/★こんにやく (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/切干しだい こん/干し椎茸/ねぎ /日本なし	牛乳 シュガートースト 10時の牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.2 g
15 木	とりそぼろごはん なます わかめと豆腐の味噌汁 果物(なし)	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/★キップクリーム(乳 脂肪)	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 /えのきたけ/こねぎ /日本なし/パナナ	牛乳 バナナサンド 10時の牛乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.5 g
16 金	しらすご飯 五目野菜煮物 味噌汁(小松菜) 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)と しらたき/はす(成熟、乾 燥)/上白糖/★ごま(い り)/無塩バター/★ 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)/ながこんぶ (煮干し)/★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	牛乳 白ごまクッキー 10時の牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.7 g
17 土	納豆丼 ポテトサラダ 味噌汁(切干) 果物(なし)	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	牛乳 チョコッ糖 10時の牛乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 1.6 g
19 月	ご飯 かじきの味噌揚げ 野菜味噌汁 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)と 温糖/かたくり粉/調 合油/ソーダクラック /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(アジリス、乾)/★牛 乳	西洋かぼちゃ/玉葱/ にんじん/日本なし	アップルキャロット クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.3 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 507 kcal	タンパク質 20.0 g
	脂質 18.8 g	食塩相当量 1.6 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	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		
20 火	ご飯 マホ-豆腐 味噌汁(もやし) 果物(なし)	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)／★日 よくとうもやし／日本 なし／★えだまめ	牛乳 枝豆塩昆布おにぎり  10時の牛乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.7 g
21 水	あじの蒲焼き丼 スティックきゅうり 鶏汁 果物(なし)	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／ 切干しだいこん／玉葱 ／干し椎茸／ねぎ／ご ぼう／日本なし	牛乳 おいもちゃん  10時の牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.5 g
22 木	ロールパン 鶏肉とコーンのオープン焼 大豆のサラダ コロコロスープ	★ロールパン／三温糖 ／とうもろこし缶詰(ホ ル)／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 ークイト)／こんぶ／★牛 乳	にんじん／玉葱／にん じんにく(りん茎)／きゅう り／キャベツ／トマト ／★さやいんげん	牛乳 ゼリー せんべい  10時の牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 24.5 g 食塩相当量 1.9 g
23 金	ハヤシライス ツナサラダ 野菜スープ 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)／★ 薄力粉／とうもろこし 油／★焼きふ(親世ふ) ／上白糖／有塩バター	豚肩ロース(脂身付)／ まぐろ缶詰(油漬フレ ークイト)／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／ごま つ／★キャベツ／★りよ ／とうもやし／日本な し	牛乳 麩のラスク  10時の牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 1.6 g
24 土	わかめおにぎり チキン煮込みハンバーグ スティック野菜即席揚げ 果物(なし) 人きやペコーン味噌汁	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	牛乳 コーンフレークおこし  10時の牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.8 g
26 月	ご飯 焼き鮭 けんちん汁 果物(なし)	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／★ きな粉(大豆)／★牛 乳	玉葱／にんじん／干し 椎茸／切干しだいこん ／葉ねぎ／日本なし	白ブドウほうれん草 揚げばんきなこ  10時の牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.4 g
27 火	ご飯 松風焼 ほうとう汁 果物(なし)	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 ／★フランスパン／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	牛乳 焼きトウモロコシ カリッ糖  10時の牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.2 g
28 水	ジャムロールパン ホワイトシチュー ワカメとツナのサラダ 果物(なし)	★ロールパン／いちご ジャム(高糖度)／じゃ がいも／大豆油／★小 麦(玄穀・国産、普通) ／有塩バター／とうも ろこし缶詰(ホ-ル)...	鶏若鶏肉モモ(皮なし) ／★濃厚乳／まぐろ缶 詰(油漬フレークイト)／生 わかめ／★牛乳	にんじん／玉葱／青豆 ／マン／きゅうり／レ タス／日本なし	牛乳 ごへいもち  10時の牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.7 g
29 木	とりそぼろごはん なます 果物(なし) 玉葱人参ポテト味噌汁	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 ／★ホイップクリーム(乳脂肪 ナ)	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 ／日本なし／玉葱／パ ナ	牛乳 バナナサンド  10時の牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.6 g
30 金	焼きそば ハムサラダ わかめと豆腐の味噌汁 果物(なし)	★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...	★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	牛乳 手作り夏バースデーケーキ  10時の牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 2.4 g
31 土	チキンカレーライス コーンサラダ すまし汁(コーンとわかめ) 果物(なし)	水稲穀粒(精白米)／じ やがいも／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 ークイト)／わかめ(乾燥、 水戻し)／★牛乳	玉葱／にんじん／にん じんにく(りん茎)／きゅう り／レタス／ねぎ／日 本なし	牛乳 ゼリー せんべい  10時の牛乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 2.0 g
						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 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 507 kcal	タンパク質 20.0 g
	脂 質 18.8 g	食塩相当量 1.6 g