

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	おくらそぼろごはん かりかりぶたにくとひじき なめこみそしる 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 種肉(脂身付き)／干 し椎茸(アジノ釜、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	ぎゅうにゅう とうもろこし せんべい	エネルギー 551 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.5 g
2 金	なつやさいかれーらいす こーんぶろっこりつなさ ぼてとすーぶ すいか	水稲穀粒(精白米)／と やががいも／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(素干し) ／★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 リー／りんご／プロッ コリー／レタス／きゅ うり／すいか	ぎゅうにゅう こーあむーすぷりん せんべい	エネルギー 584 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 2.2 g
3 土	なつとうどん ぼてとさらだ みそしる 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 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／切干した いこん／すいか	ぎゅうにゅう ちょこつとう	エネルギー 578 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 25.6 g 食塩相当量 2.0 g
5 月	ごはん かじきのみそあげ やさしみそしる すいか	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 (アジノ釜、乾)	西洋かぼちゃ／玉葱 ／にんじん／すいか	あかぶどうとまと くらつかーさんど(いちご)	エネルギー 557 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 1.3 g
6 火	ごはん まーぼーとうふ みそしる 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 ょく／とうもろやし／すい か／★えだまめ	ぎゅうにゅう えだまめこんぶおにぎり	エネルギー 576 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 2.2 g
7 水	あじのかばやきどんぶり すていっくきゅうり とりじる すいか	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／すいか	ぎゅうにゅう おいもちやん	エネルギー 587 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.7 g
8 木	ろーるぱん とりにくのおーぶんやき だいでのさらだ ころころすーぶ	★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 じんにく(りん茎)／きゅ うり／キャベツ／トマト ／★さやいんげん	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい	エネルギー 569 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 27.0 g 食塩相当量 2.3 g
9 金	みーとすばげてい つなさらだ やさいすーぶ 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／セロリー／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…	ぎゅうにゅう ふのらすく	エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 24.4 g 食塩相当量 2.6 g
10 土	わかめおにぎり ちきんにこみはんぱーぐ すていっくやさいづけ すいか にんきやべこーんみそしる	水稲穀粒(精白米)／★ パン粉(乾燥)／とうも ろこし缶詰(ホー)／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	ぎゅうにゅう こーんふれーくおこし	エネルギー 593 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 2.2 g
13 火	じゃむろーるぱん ほわいとしちゅー わかめとつなのさらだ くだもの(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(ホー)…	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	ぎゅうにゅう ごへいもち	エネルギー 587 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 2.2 g
14 水	ごはん まつかぜやき ほうとうじる くだもの(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)／★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	ぎゅうにゅう しゅがーとーすと	エネルギー 562 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 1.7 g
15 木	とりそぼろごはん なます わかめととうふのみそしる くだもの(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) ／★牛乳	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／★ホイップクリーム 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／バナナ	ぎゅうにゅう ばななさんど	エネルギー 542 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.9 g
16 金	しらすごはん ごもくやさいにもの みそしる くだもの(なし)	水稲穀粒(精白米)／し らたき／はす(成熟、乾)／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 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	ぎゅうにゅう しろごまくきー	エネルギー 551 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 2.1 g
17 土	なつとうどん ぼてとさらだ みそしる くだもの(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／切干した いこん／日本なし	ぎゅうにゅう ちょこつとう	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 25.6 g 食塩相当量 2.0 g
19 月	ごはん かじきのみそあげ やさしみそしる くだもの(なし)	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 (アジノ釜、乾)	西洋かぼちゃ／玉葱 ／にんじん／日本なし	あつぷるきやろつと くらつかーさんど(いちご)	エネルギー 563 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 13.7 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 571 kcal	タンパク質 21.8 g
	脂 質 19.7 g	食塩相当量 2.0 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	ごはん まーぼーとうふ みそじる くだもの(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)／★り よくとうもやし／日本 なし／★えだまめ	ぎゅうにゅう えだまめこんぶおにぎり	エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.2 g
21 水	あじのかばやきどんぶり すていっくきゅうり とりじる くだもの(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	ぎゅうにゅう おいもちゃん	エネルギー 593 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.7 g
22 木	ろーるばん とりにくのおーぶんやき とりにくのさらだ ころころすーぶ	★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 イド)／こんぶ／★牛 乳	にんじん／玉葱／にん じく(りん茎)／きゅう り／キャベツ／トマト ／★さやいんげん	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい	エネルギー 569 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 2.3 g
23 金	はやしらいず つなさらだ やさいすーぶ くだもの(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 イド)／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 く／きゅうり／こまつ な／キャベツ／★りよ くとうもやし／日本な し	ぎゅうにゅう ふのらすく	エネルギー 578 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.1 g
24 土	わかめおにぎり ちきんにこみはんぱーぐ すていっくやさいづけ くだもの(なし) にんきやべこーんみそじる	水稲穀粒(精白米)／★ パン粉(乾燥)／とうも ろこし缶詰(ホー)／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	ぎゅうにゅう こーんふれーくおこし	エネルギー 575 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.2 g
26 月	ごはん やきさけ けんちんじる くだもの(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)	玉葱／にんじん／干し 椎茸／切干しだいこん ／葉ねぎ／日本なし	しろぶどうほうれんそう あげばんきなこ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.7 g
27 火	ごはん まつがぜやき ほうとうじる くだもの(なし)	水稲穀粒(精白米)／★ パン粉(半生)／★ごま (いり)／こんにやく(★ 生揚げ)／★牛乳 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	ぎゅうにゅう やきとうもろこし かりっとう	エネルギー 576 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.6 g
28 水	じゃむろーるばん ほわいとしちゅー わかめとつなのさらだ くだもの(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(ホー)...	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／ ★濃厚乳／まぐろ缶 詰(油漬フレイド)／生 わかめ／★牛乳	にんじん／玉葱／青皮 ーマン／きゅうり／レ タス／日本なし	ぎゅうにゅう ごへいもち	エネルギー 587 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.2 g
29 木	とりそぼろごはん なます くだもの(なし) たまねぎにんじんぼてとみ	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)	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 ナナ	ぎゅうにゅう ばななさんど	エネルギー 582 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.0 g
30 金	やきそば はむさらだ わかめととうふのみそじる くだもの(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	ぎゅうにゅう ばーすでーけーきなつ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.8 g
31 土	ちきんかかれーらいず こーんさらだ すましじる くだもの(なし)	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(ホー)／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 イド)／わかめ(乾燥、 水戻し)／★牛乳	玉葱／にんじん／にん じく(りん茎)／きゅう り／レタス／ねぎ／日 本なし	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい	エネルギー 557 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.6 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
／						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 571 kcal	タンパク質 21.8 g
	脂質 19.7 g	食塩相当量 2.0 g