

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]わかめごはん/[給]鶏肉のから揚げ/[給]フルーツサラダ/[給]コーンポタージュスープ/[10]牛乳/[3時]果物(みかん)/[3時]あられ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/サフラワー油/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(クリーム)	乾燥わかめ(板わかめ)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★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/玉葱/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	469 kcal
				たんぱく質	17.3 g	
				脂質	17.5 g	
				食塩相当量	1.5 g	
2 土	[給]五目ひじきご飯/[給]じゃがいもシリシリ/[給]味噌汁(切干・コーン)/[給]果物(りんご)/[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)/大豆油/上白糖/じゃがいも/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★食パン(市販品)/ショートニング/グラニュー糖	鶏成鶏肉胸(皮付き)/干ひじき(ｽﾘﾝｽﾞ釜、乾)/★油揚げ/まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ)/乾燥わかめ(板わかめ)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	にんじん/青ピーマン/切干しだいこん/こまつな/りんご	エネルギー	485 kcal
				たんぱく質	19.1 g	
				脂質	20.5 g	
				食塩相当量	1.6 g	
5 火	[給]ロールパン/[給]かぼちゃシチュー/[給]ツナときゅうりのサラダ/[給]果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時]もちもちホットケーキ/[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)/★オートミール/★ブレミックス粉(ｷｯﾁﾝ用)/上白糖/メープルシロップ	鶏成鶏肉モモ(皮なし)/まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ)/わかめ(乾燥、水戻し)/★牛乳	日本かぼちゃ/にんじん/玉葱/青ピーマン/キャベツ/きゅうり/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	492 kcal
				たんぱく質	19.5 g	
				脂質	16.9 g	
				食塩相当量	1.4 g	
6 水	[給]ご飯/[給]松風焼/[給]味噌ちゃんぽんスープ/[給]果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時]ごへいもち/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(半生)/★ごま(いり)/三温糖	鶏若鶏肉ひき肉/豚肩ロース(脂身付)/こんぶ/かたくちいわし(煮干し)/★豆乳/★牛乳	玉葱/にんじん/きくらげ(乾)/★りょくと/うもやし/キャベツ/干し椎茸/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	491 kcal
				たんぱく質	20.4 g	
				脂質	15.0 g	
				食塩相当量	1.3 g	
7 木	[給]ご飯/[給]チキンの照焼き/[給]豚汁/[給]果物(みかん)/[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)/さといも/しらたき/マシュマロ/ショートニング/コーンフレーク	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/豚中型種ひれ/★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/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	496 kcal
				たんぱく質	21.6 g	
				脂質	18.6 g	
				食塩相当量	1.3 g	
8 金	[給]ご飯/[給]ささみガーリック揚げ/[給]小松菜のしらすあえ/[給]わかめと豆腐の味噌汁/[3時]牛乳/[3時]チョコッ糖/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/★パン粉(乾燥)/とうもろこし油/★食パン(市販品)/ショートニング/上白糖	鶏成鶏肉ささ身/★油揚げ/しらす干し(半乾燥品)/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	にんにく(りん茎)/こまつな/にんじん/きゅうり/えのきたけ/こねぎ	エネルギー	481 kcal
				たんぱく質	26.1 g	
				脂質	17.0 g	
				食塩相当量	1.5 g	
9 土	[給]豚そぼろ丼/[給]さつまいも黒ゴマコロコロ/[給]おかず味噌汁/[給]果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時]クラッカーサンド(梅)/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★ごま(いり)/とうもろこし油/上白糖/さつまいも/かたくり粉/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	豚ひき肉/豚中型種肩ロ-ｽ(脂肪なし)/かつお加工品(かつお節)/なごこんぶ(素干し)/★牛乳	にんじん/ねぎ/玉葱/しょうが/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	491 kcal
				たんぱく質	16.9 g	
				脂質	14.6 g	
				食塩相当量	1.4 g	
11 月	[給]マーボー丼/[給]炒りジャコサラダ/[給]白菜味噌汁/[給]果物(りんご)/[3時]牛乳/[3時]南瓜ちゃん/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★ごま油/三温糖/かたくり粉	★木綿豆腐/★粒状大豆タンパク/かたくちいわし(煮干し)/わかめ(乾燥、水戻し)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	にんじん/ねぎ/干し椎茸/しょうが/にんにく(りん茎)/レタス/きゅうり/はくさい/りんご/西洋かぼちゃ	エネルギー	489 kcal
				たんぱく質	20.6 g	
				脂質	17.3 g	
				食塩相当量	1.6 g	
12 火	[給]白菜あんかけごはん/[給]たきぎょうり/[給]きのこ味噌汁/[給]果物(柿)/[3時]牛乳/[3時]ふかしさつま芋/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★ごま油/三温糖/かたくり粉/とうもろこし油/さつまいも	鶏成鶏肉モモ(皮なし)/鶏成鶏肉胸(皮付き)/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★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/なめこ/生しいたけ(菌床栽培、生)/ほんしめじ/えのきたけ/かき(甘がき)	エネルギー	480 kcal
				たんぱく質	19.3 g	
				脂質	14.1 g	
				食塩相当量	1.4 g	
13 水	[給]鮭おにぎり/[給]グラタン/[給]スティックきゅうり/[給]味噌汁/[3時]牛乳/[3時]果物(バナナ)/[3時]食べる煮干し/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/じゃがいも/とうもろこし油/★パン粉(生)	しろさけ/焼きのり/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★油揚げ/乾燥わかめ(板わかめ)/かつお加工品(かつお節)/なごこんぶ(素干し)/★牛乳/かたくちいわし	玉葱/きゅうり/にんじん/バナナ	エネルギー	422 kcal
				たんぱく質	17.5 g	
				脂質	11.2 g	
				食塩相当量	1.4 g	
14 木	[給]カレーうどん/[給]鮭の蒲焼/[給]ブロッコリーサラダ/[給]果物(なし)/[3時]牛乳/[3時]夏バスターパンケーキ/[10]10時の牛乳	★干しうどん(乾)/かたくり粉/とうもろこし油/上白糖/★ブレミックス粉(ｷｯﾁﾝ用)/調合油/三温糖	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)/しろさけ/まぐろ缶詰(水煮ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ)/★牛乳/★豆乳	ほうれんそう/玉葱/にんじん/ごぼう/干し椎茸/ねぎ/ブロッコリー/レタス/きゅうり/日本なし	エネルギー	499 kcal
				たんぱく質	28.4 g	
				脂質	19.5 g	
				食塩相当量	2.6 g	
15 金	[給]しおこんぶチャーハン/[給]切り干し大根と豆苗サラダ/[給]豚なし汁/[給]果物(りんご)/[3時]牛乳/[3時]緑黄色ブリッツ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/とうもろこし油/★ごま(いり)/さといも/しらたき/★薄力粉/上白糖	塩昆布/まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ)/★木綿豆腐/★牛乳	レタス/切干しだいこん/★トウモロコシ/きゅうり/にんじん/だいこん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/ごぼう/りんご/西洋かぼちゃ/ほうれんそう	エネルギー	466 kcal
				たんぱく質	16.6 g	
				脂質	16.3 g	
				食塩相当量	1.6 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		
16 土	[給]五目ひじきご飯/[給]じゃがいもシリシリ/[給]味噌汁(切干・コーン)/[給]果物(りんご)/[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)/大豆油/上白糖/じゃがいも/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★食パン(市販品)/ショートニング/グラニュー糖	鶏成鶏肉胸(皮付き)/干ひじき(ステ-ル蓋、乾)/★油揚げ/まぐろ缶詰(油漬フ-ク刺イ)/乾燥わかめ(板わかめ)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	にんじん/青ピーマン/切干しいたげ/こまつな/りんご	エネルギー	485 kcal
18 月	[給]ジャムロールパン/[給]鮭のから揚げ/[給]けんちん汁肉なし/[給]果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時]パリパリチップ/[10]10時の牛乳	★ロールパン/いちごジャム(高糖度)/かたくり粉/とうもろこし油/しらたき/大豆油/★ぎょうざの皮	しろさげ/★生揚げ/ながこんぶ(素干し)/かつお加工品(かつお節)/かたくちいわし(煮干し)/★牛乳	だいこん/玉葱/にんじん/干し椎茸/葉ねぎ/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	488 kcal
19 火	[給]さくらごはん/[給]鯖の塩焼き/[給]サラダ/[給]里芋の味噌汁/[3時]牛乳/[3時]果物(みかん)/[3時]揚げばんきなこ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/さいとも/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★ロールパン/三温糖/とうもろこし油	たら(でんぶ)/まさば/まぐろ缶詰(油漬フ-ク刺イ)/ロースハム/かたくちいわし(煮干し)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★きな粉(大豆)	ブロッコリー/にんじん/キャベツ/玉葱/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	493 kcal
20 水	[給]ご飯/[給]すきやき風煮/[給]マカロニサラダ/[給]大根味噌汁/[3時]牛乳/[3時]手作りかりんとう/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/しらたき/上白糖/★マカロニ・スパゲッティ/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★薄力粉/とうもろこし油/★ごま(いり)	★粒状大豆タンパク/★油揚げ/乾燥わかめ(板わかめ)/かつお加工品(削り節)/★牛乳/★凍り豆腐	にんじん/玉葱/ねぎ/きゅうり/だいこん/葉ねぎ	エネルギー	497 kcal
21 木	[給]ミートスパゲティー/[給]ツナコールスローサラダ/[給]わかめとコーンのスープ/[給]果物(りんご)/[3時]牛乳/[3時]人参蒸しパン/[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/オリブ油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★オートミール/★薄力粉/上白糖	豚ひき肉/まぐろ缶詰(油漬フ-ク刺イ)/わかめ(乾燥、水戻し)/★牛乳	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)/キャベツ/きゅうり/レタス/かぶ/ねぎ	エネルギー	489 kcal
22 金	[給]おにぎり/[給]鮭ムニエルタルタルソース/[給]みんなの味噌汁/[給]果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時]コーンフレーククッキー/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/調合油/さつまいも/★オートミール/上白糖/ショートニング/コーンフレーク	焼きのり/しろさげ/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/こんぶ/★牛乳	にんじん/玉葱/キャベツ/こまつな/ぶなしめじ/えのきたけ/まいたけ/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	500 kcal
25 月	[給]ご飯/[給]かじきの味噌揚げ/[給]ツナの胡麻和え/[給]すまし汁(チンゲン菜)/[給]果物(柿)/[3時]牛乳/[3時]カルシウムおにぎり/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/かたくり粉/調合油/★ごま(いり)/上白糖	めかじき/まぐろ缶詰(油漬フ-ク刺イ)/★牛乳/しらす干し(微乾燥品)/かつお加工品(削り節)	にんじん/キャベツ/えのきたけ/チンゲンツアイ/ねぎ/かき(甘がき)/こまつな	エネルギー	488 kcal
26 火	[給]ご飯/[給]鶏肉のオープン焼き/[給]フルーツサラダ/[給]なめこ味噌汁/[3時]牛乳/[3時]オートミール焼きドーナツ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/サフラワー油/★オートミール/オリブ油/上白糖/★ごま(いり)	鶏若鶏肉手羽(皮付)/★絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)/かたくちいわし(煮干し)/★牛乳/★豆乳	にんにく(りん茎)/しょうが/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/日本かぼちゃ	エネルギー	469 kcal
27 水	[給]秋野菜のカレーライス/[給]コーンツナサラダ/[給]わかめ味噌汁/[給]果物(りんご)/[3時]牛乳/[3時]ココアムスブリン/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/はず(未熟、生)/さつまいも/大豆油/サフラワー油/上白糖	豚外モモ(赤肉)/まぐろ缶詰(油漬フ-ク刺イ)/乾燥わかめ(板わかめ)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★豆乳	玉葱/にんじん/ほんしめじ/ごぼう/セロリー/にんにく(りん茎)/サニーレタス/きゅうり/こねぎ/りんご	エネルギー	470 kcal
28 木	[給]ハヤシライス/[給]ホットサラダ/[給]味噌汁/[給]果物(りんご)/[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)/★薄力粉/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/上白糖/オレンジゼリー/塩せんべい	豚肩ロース(脂身付)/まぐろ缶詰(油漬フ-ク刺イ)/★油揚げ/★木綿豆腐/こんぶ/かたくちいわし(煮干し)/★牛乳	玉葱/ほうれんそう/きゅうり/にんじん/ほんしめじ/えのきたけ/チンゲンツアイ/だいこん/生しいたけ(菌床栽培、生)/なめこ/りんご	エネルギー	491 kcal
29 金	[給]そぼろまぜごはん/[給]五色なます/[給]コンソメスープ(わかめ)/[給]果物(みかん)/[給]ふかしさつま芋/[3時]牛乳/[3時]麩のラスク/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/上白糖/とうもろこし油/しらたき/★ごま(いり)/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/さつまいも/★焼きふ(観世ふ)/ショートニング	★粒状大豆タンパク/★油揚げ/乾燥わかめ(板わかめ)/★牛乳	にんじん/玉葱/干し椎茸/だいこん/きゅうり/ねぎ/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	513 kcal
30 土	[給]豚そぼろ丼/[給]さつまいも黒ゴマココロコ/[給]おかず味噌汁/[給]果物(みかん)/[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)/★ごま(いり)/とうもろこし油/上白糖/さつまいも/かたくり粉/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	豚ひき肉/豚中型種肩ロ-ス(脂肪なし)/かつお加工品(かつお節)/ながこんぶ(素干し)/★牛乳	にんじん/ねぎ/玉葱/しょうが/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	491 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 485 kcal 脂 質 17.1 g
					タンパク質	20.2 g
					食塩相当量	1.6 g