

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		
4 土	[給]そぼろまぜごはん/[給]ポテトサラダ/[給]味噌汁(切干・コーン)/[給]果物(みかん)/[3時]フオローアップ/[3時]トースト/[10]フオローアップ	水稲穀粒(精白米)/上白糖/とうもろこし油/じゃがいも/とうもろこし缶詰(ホム)/★食パン(市販品)	★粒状大豆タンパク/まぐろ缶詰(油漬ルーかつ)/わかめ(乾燥、水戻し)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	にんじん/玉葱/干し椎茸/切干しいんじん/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	449 kcal
					たんぱく質	17.5 g
					脂質	13.7 g
					食塩相当量	1.8 g
6 月	[給]ロールパン/[給]さばのカレー焼き/[給]ほうとう汁/[給]果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時]焼きおにぎり/[10]10時の牛乳	★ロールパン/★薄力粉/しらたき/大豆油/水稲穀粒(精白米)/★ごま油	まさば/★生揚げ/★牛乳/かつお加工品(削り節)	日本かぼちゃ/だいこん/玉葱/にんじん/干し椎茸/ねぎ/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	509 kcal
					たんぱく質	22.6 g
					脂質	20.5 g
					食塩相当量	1.8 g
7 火	[給]七草風ご飯/[給]ひみつのからあげ/[給]白菜味噌汁/[給]果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時]コーンフレークッキー/[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/★薄力粉/上白糖/ショートニング/コーンフレーク	ながこんぶ(素干し)/かつお加工品(かつお節)/★繊維状大豆タンパク/わかめ(乾燥、水戻し)/★牛乳	だいこん葉/だいこん/かぶ(葉)/かぶ/んにく(りん茎)/はくさい/にんじん/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	502 kcal
					たんぱく質	19.1 g
					脂質	15.6 g
					食塩相当量	1.9 g
8 水	[給]ご飯/[給]鶏肉のみそ焼き/[給]野菜スープ/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]さつまいもパウンドケーキ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/さつまいも/上白糖/ショートニング/★薄力粉	鶏成鶏肉モモ(皮付き)/乾燥わかめ(板わかめ)/★牛乳/★豆乳	にんじん/こまつな/玉葱/キャベツ/★りよく/とうもろやし/いちご	エネルギー	491 kcal
					たんぱく質	18.2 g
					脂質	19.1 g
					食塩相当量	1.1 g
9 木	[給]わかめごはん/[給]肉じゃが/[給]白菜サラダ/[給]キャベツコーン味噌汁/[3時]牛乳/[3時]果物(みかん)/[3時]あげもち/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/しらたき/とうもろこし油/上白糖/調合油/三温糖/とうもろこし缶詰(ホム)/もちごめ	乾燥わかめ(板わかめ)/豚中型種モモ(脂身付き)/★油揚げ/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	玉葱/にんじん/はくさい/キャベツ/こまつな/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	494 kcal
					たんぱく質	16.6 g
					脂質	19.6 g
					食塩相当量	1.4 g
10 金	[給]カレーうどん/[給]鮭の西京焼き/[給]フルーツサラダ/[給]果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時]魅のラスク/[10]10時の牛乳	★干しうどん(乾)/とうもろこし油/三温糖/サフラワー油/★焼きふ(観世ふ)/上白糖/ショートニング	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)/たいせいようさけ・養殖、生/★牛乳	ほうれんそう/玉葱/にんじん/ごぼう/干し椎茸/ねぎ/りんご/温州蜜柑缶詰(果肉)/きゅうり/キャベツ/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	495 kcal
					たんぱく質	24.0 g
					脂質	21.2 g
					食塩相当量	2.9 g
11 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(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/豚中型種肩ロース(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	505 kcal
					たんぱく質	18.0 g
					脂質	15.8 g
					食塩相当量	1.4 g
14 火	[給]まるパン/[給]マホ-豆腐/[給]とうもろこしサラダ/[給]スープ/[3時]牛乳/[3時]ホットケーキ/[3時]いちご/[10]10時の牛乳	★ロールパン/とうもろこし油/上白糖/かたくり粉/★ごま油/とうもろこし缶詰(ホム)/調合油/★プレミックス粉(お菓子用)/メープルシロップ	★木綿豆腐/豚ひき肉/まぐろ缶詰(油漬ルーかつ)/かつお加工品(かつお節)/ながこんぶ(素干し)/★牛乳	葉ねぎ/にんじん/干し椎茸/しょうが/んにく(りん茎)/きゅうり/レタス/玉葱/チンゲンツァイ/キャベツ/いちご	エネルギー	496 kcal
					たんぱく質	22.9 g
					脂質	22.8 g
					食塩相当量	2.5 g
15 水	[10]ご飯/[3時]チキンハンバーグ/[給]野菜スープ/[給]果物(りんご)/[3時]牛乳/[3時]まっくるくるすけのかくれ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/★薄力粉/★強力粉(1等)/上白糖	鶏若鶏肉ひき肉/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★豆乳/干ひじき(ステンレス、乾)	玉葱/にんじん/だいこん/キャベツ/りんご	エネルギー	491 kcal
					たんぱく質	17.5 g
					脂質	18.5 g
					食塩相当量	1.4 g
16 木	[給]チキンバーガー/[給]コロコロサラダ/[給]さつまいもタージュスープ/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]きつねおにぎり/[10]10時の牛乳	★コッペパン(市販品)/調合油/さつまいも/水稲穀粒(精白米)	鶏成鶏肉モモ(皮付き)/まぐろ缶詰(油漬ルーかつ)/★豆乳/★牛乳/かつお加工品(かつお節)/★油揚げ/焼きのり	レタス/きゅうり/だいこん/にんじん/玉葱/いちご	エネルギー	508 kcal
					たんぱく質	21.7 g
					脂質	21.7 g
					食塩相当量	2.5 g
17 金	[給]ご飯/[給]かじきの味噌揚げ/[給]豚汁/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]チョコッ糖/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/かたくり粉/調合油/さといも/しらたき/★食パン(市販品)/ショートニング/上白糖	めかじき/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/いちご	エネルギー	512 kcal
					たんぱく質	20.1 g
					脂質	23.1 g
					食塩相当量	1.4 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー	494 kcal
月平均栄養価					たんぱく質	20.0 g
					脂質	18.4 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		
18 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(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/豚中型種肉ロース(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	505 kcal
20 月	[給]ロールパン/[給]焼き鮭/[給]フルーツサラダ/[給]けんちん汁肉なし/[3時]牛乳/[3時]手作りかりんとう/[10]10時の牛乳	★ロールパン/サフラワー油/しらたき/大豆油/★薄力粉/上白糖/とうもろこし油/★ごま(いり)	しろさけ/★生揚げ/★牛乳/★凍り豆腐	りんご/温州蜜柑缶詰(果肉)/きゅうり/キャベツ/にんじん/だいこん/玉葱/干し椎茸/葉ねぎ	エネルギー	498 kcal
21 火	[給]ミートスパゲティー/[給]鶏の照焼き/[給]ツナサラダ/[給]野菜スープ/[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	★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	豚ひき肉/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/まぐろ缶詰(油漬フレーク付)/わかめ(乾燥、水戻し)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/かたくちいわし(煮干し)	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)/サニーレタス/きゅうり/キャベツ/バナナ	エネルギー	500 kcal
22 水	[給]カレーライス/[給]サラダ/[給]わかめスープ/[給]果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時]シュガースイートポテト/[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/上白糖/さつまいも/グラニュー糖/ショートニング	豚肩(赤肉)/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/にんにく(りん茎)/ほうれんそう/こまつな/葉ねぎ/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	485 kcal
23 木	[給]焼きそば/[給]鮭コーンオープン焼/[給]わかめ味噌汁/[給]果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時]パリパリピザ/[10]10時の牛乳	★蒸し中華めん/とうもろこし油/三温糖/とうもろこし缶詰(ホル)/★ぎょうざの皮	豚肩ロース(脂身付)/あおのり/しろさけ/乾燥わかめ(板わかめ)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★豆乳	★りよくとうもやし/にんじん/玉葱/キャベツ/にんにく(りん茎)/なめこ/だいこん/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	467 kcal
24 金	[給]ロールパン/[給]かぶのホワイトシチュー/[給]ごぼうツナコーンサラダ/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]マシュマロおこし/[10]10時の牛乳	★ロールパン/とうもろこし油/★小麦(玄穀・国産、普通)/とうもろこし缶詰(ホル)/上白糖/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)/★豆乳/まぐろ缶詰(油漬フレーク付)/★牛乳	かぶ/かぶ(葉)/にんじん/玉葱/ごぼう/いちご	エネルギー	480 kcal
25 土	[給]そぼろまぜごはん/[給]ポテトサラダ/[給]味噌汁(切干・コーン)/[給]果物(みかん)/[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)/上白糖/とうもろこし油/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	★粒状大豆タンパク/まぐろ缶詰(油漬フレーク付)/わかめ(乾燥、水戻し)/かたくちいわし(煮干し)/★牛乳	にんじん/玉葱/干し椎茸/切干しだいこん/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	504 kcal
27 月	[給]ご飯/[給]鯛のしょうが焼き/[給]大根サラダ/[給]味噌汁(凍り豆腐)/[3時]牛乳/[3時]カリッ糖/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/大豆油/じゃがいも/★フランスパン/上白糖/ショートニング	ぶり/まぐろ缶詰(油漬フレーク付)/★凍り豆腐/わかめ(乾燥、水戻し)/かたくちいわし(削り節)/★牛乳	だいこん/にんじん/きゅうり/こまつな/玉葱	エネルギー	491 kcal
28 火	[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)/★蒸しかまぼこ/★焼き竹輪/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)/★りよくとうもやし/キャベツ/干し椎茸/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	520 kcal
29 水	[給]豚丼/[給]わかめサラダ/[給]味噌汁(こまつな)/[給]果物(みかん)/[3時]牛乳/[3時]おからクッキー/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/ショートニング/上白糖/★薄力粉	豚中型種肉ロース(脂身付き)/わかめ(乾燥、水戻し)/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★おから(新製法)	玉葱/きゅうり/にんじん/レタス/こまつな/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	504 kcal
30 木	[給]鶏塩こん炊き込みご飯/[給]さつまいもきんぴら/[給]野菜となめこ味噌汁/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]ゼリー/[3時]せんべい/[3時]食べる煮干し/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★ごま油/さつまいも/大豆油/上白糖/★ごま(いり)/★オレンジゼリー/塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/塩昆布/★牛乳/かたくちいわし(煮干し)	にんじん/なめこ/ねぎ/★りよくとうもやし/いちご	エネルギー	493 kcal
31 金	[給]そぼろまぜごはん/[給]五色なます/[給]カラフル味噌汁/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]パースデーパンケーキ/[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)/★プレミック ス粉(ホットケーキ用)/調合油/三温糖	★粒状大豆タンパク/★油揚げ/かつお加工品(削り節)/★牛乳/★豆乳	にんじん/玉葱/干し椎茸/だいこん/きゅうり/キャベツ/ねぎ/ほうれんそう/いちご/温州蜜柑缶詰(果肉)	エネルギー	468 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	494 kcal	タンパク質	20.0 g
			脂 質	18.4 g	食塩相当量	1.7 g