

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		
金	[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]ステップ/[3時]ゆで枝豆/[3時]ホットケーキ/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/上白糖/★プレミックス粉(おトケキ用)/メーブルシロップ	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(スライス、乾)/★絹ごし豆腐/★ステップ/★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/★えだまめ	エネルギー 447 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 1.8 g	
土	[給]豚塩こん炊き込みご飯/[給]さつまいも黒ゴマコロコロ/[給]やさいたっぷり汁/[給]すいか/[3時]ステップ/[3時]ゼリー/[3時]せんべい/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/★ごま油/さつまいも/かたくり粉/とうもろこし油/★ごま(いり)/オレンジゼリー/塩せんべい	豚中型種(脂身)/塩昆布/★ステップ	にんじん/玉葱/干し椎茸/だいこん/葉ねぎ/すいか	エネルギー 488 kcal たんぱく質 8.2 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 0.6 g	
月	[給]ロールパン/[給]鮭コーンオープン焼/[給]ポテトスープ/[給]すいか/[10]ステップ/[3時]かつおおにぎり/[10]ステップ	★ロールパン/とうもろこし油/三温糖/とうもろこし缶詰(ホル)/じゃがいも/★小麦(玄穀・国産、普通)/有塩バター/水稲穀粒(精白米)/★ごま油	しろさけ/ながこんぶ(素干し)/★濃厚乳/★ステップ/かつお加工品(削り節)	にんじん/★えだまめ/玉葱/にんにく(りん茎)/すいか	エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.4 g	
火	[給]こがしとうもろこしごはん/[給]チキンのチーズピカタ/[給]秘密のキャベツサラダ/[給]わかめと豆腐の味噌汁/[3時]ステップ/[3時]果物(バナナ)/[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/とうもろこし油/★薄力粉/大豆油/塩せんべい	鶏鶏肉ささ身/★パルメザンチーズ/★挽きわり納豆/★木綿豆腐/乾燥わかめ(板わかめ)/かつお加工品(かつお節)/★ステップ/★牛乳	パセリ/キャベツ/にんじん/こねぎ/バナナ	エネルギー 460 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.3 g	
水	[給]ご飯/[給]松風焼/[給]何が入っているかなスープ/[給]すいか/[3時]ステップ/[3時]ココアクリームクラッカー/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(半生)/★ごま(いり)/ソーダクラッカー/上白糖	鶏若鶏肉ひき肉/干ひじき(スライス、乾)/かつお加工品(削り節)/こんぶ/★ステップ/★ホイップクリーム(乳脂肪)	玉葱/にんじん/ほうれんそう/葉ねぎ/すいか	エネルギー 465 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 0.6 g	
木	[給]スパゲティナポリタン/[給]フレンチサラダ/[給]野菜のスープ/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]揚げぱんきなこ/[10]10時の牛乳	とうもろこし油/★マカロニ・スパゲッティ/調合油/三温糖/とうもろこし/★ロールパン	鶏若鶏肉ひき肉/乾燥わかめ(板わかめ)/★牛乳/★きな粉(大豆)	にんじん/青ピーマン/玉葱/パセリ/干しぶどう/キャベツ/きゅうり/りんご/すいか	エネルギー 463 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.6 g	
金	[給]ご飯/[給]チキンの照焼き/[給]豚汁/[給]すいか/[3時]ステップ/[3時]ごへいもち/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/しらたき/三温糖/★ごま(いり)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/豚ばら(脂身付)/★絹ごし豆腐/★ステップ	こまつな/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 497 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.3 g	
土	[給]鶏肉と生姜のごはん/[給]ツナサラダ/[給]野菜の味噌汁/[給]すいか/[3時]ステップ/[3時]ゼリー/[3時]せんべい/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/上白糖/とうもろこし油/じゃがいも/オレンジゼリー/塩せんべい/[10]ステップ	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)/★油揚げ/ながこんぶ(素干し)/★ステップ	しょうが/葉ねぎ/レタス/にんじん/きゅうり/キャベツ/だいこん/玉葱/すいか	エネルギー 467 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.7 g	
火	[給]ご飯/[給]マボ・豆腐/[給]味噌汁(切干)/[給]すいか/[3時]ステップ/[3時]カルシウムトースト/[10]ステップ	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/食パン リッチタイプ/★ごま(いり)	★木綿豆腐/★粒状大豆タンパク/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★ステップ/★凍り豆腐/しらす干し(微乾燥品)/あおのり	葉ねぎ/にんじん/干し椎茸/しょうが/にんにく(りん茎)/切干しだいこん/こまつな/すいか	エネルギー 478 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.6 g	
水	[給]だし香井/[給]スティック野菜即席漬/[給]おかず味噌汁/[給]すいか/[3時]ステップ/[3時]枝豆とコーンのスコーン/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/上白糖/★ごま油/★プレミックス粉(おトケキ用)/とうもろこし	鶏若鶏肉ひき肉/豚ばら(脂身付)/かつお加工品(削り節)/ながこんぶ(素干し)/★ステップ/★牛乳	玉葱/にんじん/きゅうり/ねぎ/こまつな/キャベツ/すいか/★えだまめ	エネルギー 488 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.6 g	
木	[給]ご飯/[給]焼き鮭/[給]ポテトサラダ/[給]味噌汁(こまつな)/[3時]ステップ/[3時]クラッカーサンド(苺)/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/とうもろこし油/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	塩さけ/★油揚げ/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★ステップ	きゅうり/にんじん/玉葱/こまつな	エネルギー 472 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.7 g	
金	[給]納豆丼/[給]ツナサラダ/[給]野菜のスープ/[3時]ステップ/[3時]シュガートースト/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/上白糖/サフラワー油/★食パン(市販品)/有塩バター/グラニュー糖	★挽きわり納豆/まぐろ缶詰(油漬フレーク付)/★ステップ	にんじん/ねぎ/サニーレタス/きゅうり/キャベツ/玉葱	エネルギー 442 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.2 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 469 kcal 脂 質 15.0 g	たんぱく質 15.4 g 食塩相当量 1.3 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]豚塩こん炊き込みご飯/ [給]さつまいも黒ゴマコロコロ [給]やさいたつぷり汁/[給] すいか/[3時]ステップ/[3時] ゼリー/[3時]せんべい/[10] ステップ	水稲穀粒(精白米)/★ ごま油/さつまいも/ かたくり粉/とうもろ こし油/★ごま(いり) /オレンジゼリー/塩 せんべい	★粒状大豆タンパク/ 塩昆布/★ステップ	にんじん/玉葱/干し 椎茸/だいこん/葉ね ぎ/すいか	エネルギー 419 kcal たんぱく質 8.3 g 脂質 9.0 g 食塩相当量 0.6 g	
18 月	[給]ロールパン/[給]鮭枝豆 オープン焼/[給]ポテトスープ /[給]すいか/[10]ステップ/ [3時]かつおおにぎり/[10]ス テップ	★ロールパン/とうも ろこし油/三温糖/と うもろこし缶詰(ホル) /じゃがいも/★小麦(玄 穀・国産・普通)/有塩バ ター/水稲穀粒(精白 米)/★ごま油	しろさけ/ながこんぶ (素干し)/★濃厚乳/ ★ステップ/かつお加 工品(削り節)	にんじん/★えだまめ /玉葱/にんにく(りん 茎)/すいか	エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.4 g	
19 火	[給]ご飯/[給]松風焼/[給]何 が入っているかなスープ/[給] すいか/[3時]ステップ/[3時] ココアクリームクラッカー/ [10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/★ パン粉(半生)/★ごま (いり)/ソーダクラッ カー/上白糖	鶏若鶏肉ひき肉/干ひ じき(スリム缶、乾)/か つお加工品(削り節)/ こんぶ/★ステップ/ ★ホイップクリーム(乳脂肪)	玉葱/にんじん/ほう れんそう/葉ねぎ/す いか	エネルギー 465 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 0.6 g	
20 水	[給]ご飯/[給]チキンの照焼き /[給]豚汁/[給]すいか/[3 時]ステップ/[3時]こへいもち /[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/し らたき/三温糖/★ご ま(いり)	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /豚ばら(脂身付)/★ 絹ごし豆腐/★ステッ プ	こまつな/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	エネルギー 498 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.3 g	
21 木	[給]スパゲティナーポリタン/ [給]フレンチサラダ/[給]野菜 のスープ/[給]すいか/[3時] 牛乳/[3時]揚げぱんきなこ/ [10]10時の牛乳	とうもろこし油/★マ カロン・スパゲティ/ 調合油/三温糖/★ ロールパン	鶏若鶏肉ひき肉/乾燥 わかめ(板わかめ)/★ 牛乳/★きな粉(大豆)	にんじん/青ピーマン /玉葱/パセリ/干し ぶどう/キャベツ/ きゅうり/りんご/す いか	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.6 g	
22 金	[給]こがしとうもろこしごはん /[給]チキンのチーズピカタ/ [給]秘密のキャベツサラダ/ [給]わかめと豆腐の味噌汁/[3 時]ステップ/[3時]果物(バナ ナ)/[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/とうもろ こし油/★薄力粉/大 豆油/塩せんべい	鶏鶏肉ささ身/★パ ルメザンチーズ/★挽 きわり納豆/★木綿豆 腐/乾燥わかめ(板わか め)/かつお加工品(か つお節)/★ステップ/ ★牛乳	パセリ/キャベツ/に んじん/こねぎ/バナ ナ	エネルギー 460 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.3 g	
23 土	[給]鶏肉と生菜のごはん/[給] ツナサラダ/[給]野菜の味噌汁 /[給]すいか/[3時]ステップ /[3時]ゼリー/[3時]せんべい /[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/上 白糖/とうもろこし油 /じゃがいも/オレンジ ゼリー/塩せんべい /[10]ステップ	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /まぐろ缶詰(油漬フ レークイット)/★塩 漬し/★油揚げ/なが こんぶ(素干し)/★ス テップ	しょうが/葉ねぎ/レ タス/にんじん/きゅ うり/キャベツ/だい こん/玉葱/すいか	エネルギー 467 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.7 g	
25 月	[給]ご飯/[給]焼き鮭/[給]ポ テトサラダ/[給]味噌汁(こま つな)/[3時]ステップ/[3時] クラッカーサンド(苺)/[10] ステップ	水稲穀粒(精白米)/ じゃがいも/とうもろ こし油/ソーダクラッ カー/いちごジャム(高 糖度)	塩ざけ/★油揚げ/わ かめ/かつお加工品(か つお節)/★ステップ	きゅうり/にんじん/ 玉葱/こまつな	エネルギー 471 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.7 g	
26 火	[給]納豆丼/[給]ツナサラダ/ [給]野菜のスープ/[3時]ス テップ/[3時]シュガートース ト/[10]ステップ	水稲穀粒(精白米)/と うもろこし油/上白糖 /サフラワー油/★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/★挽 きわり納豆/まぐろ缶 詰(油漬フレークイット)/★ ステップ	にんじん/ねぎ/サ ニーレタス/きゅうり /キャベツ/玉葱	エネルギー 481 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.2 g	
27 水	[給]タコライス/[給]マッシュ ポテト/[給]もずくの味噌汁/ [給]すいか/[3時]ステップ/ [3時]黒糖アガラー/[10]ス テップ	水稲穀粒(精白米)/と うもろこし油/じゃが いも/有塩バター/★ 強力粉(学校給食用)/ 黒砂糖	豚ひき肉/★パルメザ ンチーズ/沖縄もずく (塩蔵、塩抜き)/かつお 加工品(かつお節)/か たくちいわし(煮干し) /★ステップ/★牛乳	玉葱/にんにく(りん 茎)/レタス/トマト/ トマト缶詰(ホール)/ にんじん/えのきたけ /こねぎ/すいか	エネルギー 462 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.0 g	
28 木	[給]おくらそぼろご飯/[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]ステップ/[3時]ゆで枝豆/ [3時]ホットケーキ/[10]ス テップ	水稲穀粒(精白米)/と うもろこし油/上白糖 /★プレミックス粉(ホ ウキ用)/メープルシ ロップ	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)/干ひ じき(スリム缶、乾)/★ 絹ごし豆腐/★ステッ プ/★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/★えだまめ	エネルギー 447 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 1.8 g	
29 金	[給]カレーライス/[給]ひじき の中華和え/[給]すまし汁(チ ンゲン菜)/[給]すいか/[10] ステップ/[3時]夏バースデー パンケーキ/[10]ステップ	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)/★ごま(い り)/★ごま油/上白 糖/★プレミックス粉 (ホウキ用)/調合油/	豚肩(赤肉)/まぐろ缶 詰(油漬フレークイット)/★ ステップ/★豆乳	玉葱/にんじん/ごぼ う/セロリ/りんご /にんにく(りん茎)/ ★さやえんどう/えの きたけ/チンゲンツァ イ/ねぎ/すいか	エネルギー 477 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.9 g	
30 土	[給]豚丼/[給]わかめサラダ/ [給]味噌汁(こまつな)/[給] すいか/[3時]ステップ/[3時] ゼリー/[3時]せんべい/[10] ステップ	水稲穀粒(精白米)/三 温糖/オレンジゼリー /塩せんべい	豚中型種ロース(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)/★ス テップ	玉葱/きゅうり/にん じん/レタス/こまつ な/すいか	エネルギー 456 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 1.1 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 469 kcal 脂 質 15.0 g	たんぱく質 15.4 g 食塩相当量 1.3 g		