

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 金	おくらそばろご飯 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 ／★プレミックス粉(ホ ットケーキ用)／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 種肉(脂身付き)／干 しひじき(ステンシル蓋、乾) ／★絹ごし豆腐／★牛 乳／★たまご	オクラ／キャベツ／き ゅうり／にんにく／し たす／なめこ／ねぎ ／すいか／★えだまめ	牛乳 ゆで枝豆 ホットケーキ 10時の牛乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 2.0 g
2 土	豚塩こん炊き込みご飯 さつまいも黒ゴマコロコロ やさいたつぷり汁 すいか	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	豚中型種肉(脂身)／ 塩昆布／★牛乳	にんにく／玉葱／干し 椎茸／だいこん／葉ね ぎ／すいか	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 0.8 g
4 月	ロールパン 鮭コーンオープン焼 ポテトスープ すいか	★ロールパン／とうも ろこし油／三温糖／と うもろこし缶詰(ホム)／じゃがいも／★小麦 (玄穀・国産、普通)／有 塩バター...	しろさけ／ながこんぶ (素干し)／★濃厚乳 ／かつお加工品(削り節) ／★牛乳	にんにく／★えだまめ ／玉葱／にんにく(り ん茎)／すいか	アップルキャロット かつおおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.6 g
5 火	こがしとうもろこしごはん チキンのチーズピカタ 秘密のキャベツサラダ わかめと豆腐の味噌汁	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	鶏成鶏肉ささ身／★た まご／★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)...	パセリ／キャベツ／に んじん／こねぎ／バナ ナ	牛乳 果物(バナナ) せんべい 10時の牛乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.4 g
6 水	ご飯 松風焼 何が入っているかなスープ すいか	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(ステンシル蓋、乾) ／かつお加工品(削り節) ／こんぶ／★牛乳／★ ホイップクリーム(乳脂肪)	玉葱／にんにく／ほう れんそう／葉ねぎ／す いか	牛乳 ココアクリームクラッカー 10時の牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 0.8 g
7 木	スパゲティナーポリタン フレンチサラダ 卵と野菜のスープ すいか	とうもろこし油／★マ カロニ・スパゲティ ／調合油／三温糖／★ ロールパン	鶏若鶏肉ひき肉／★た まご／乾燥わかめ(板 わかめ)／★牛乳／★ きな粉(大豆)	にんにく／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	牛乳 揚げぱんきなこ 10時の牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.7 g
8 金	ご飯 チキンの照焼き 豚汁 すいか	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／★牛乳	こまつな／にんにく ／だいこん／玉葱／干し 椎茸／ねぎ／ごぼう ／すいか	牛乳 ごへいもち 10時の牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.5 g
9 土	鶏肉と生菜のごはん ツナサラダ 野菜の味噌汁 すいか	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	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／まぐろ缶詰(油漬フ レッシュ)／わかめ(乾燥 水戻し)／★油揚げ／ ながこんぶ(素干し)／ ★牛乳	しょうが／葉ねぎ／レ タス／にんにく／きゅ うり／キャベツ／だい こん／玉葱／すいか	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.9 g
12 火	ご飯 マヨネーズ豆腐 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 ／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)／★牛乳／★凍 り豆腐／しらす干し(微乾燥品)／あおのり	葉ねぎ／にんにく／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	牛乳 カルシウムトースト 10時の牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.8 g
13 水	だし香卵丼 スティック野菜即席漬け おかず味噌汁 すいか	水稲穀粒(精白米)／上 白糖／★ごま油／★プ レミックス粉(ホットケ ーキ用)／とうもろこし	★たまご／豚ばら(脂 身付)／かつお加工品 (削り節)／ながこんぶ (素干し)／★牛乳	玉葱／きゅうり／にん じん／ねぎ／こまつな ／キャベツ／すいか ／★えだまめ	牛乳 枝豆とコーンのスコーン 10時の牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.8 g
14 木	ご飯 焼き鮭 ポテトサラダ 味噌汁(こまつな)	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)／★牛乳	きゅうり／にんにく ／玉葱／こまつな	牛乳 クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 2.4 g
15 金	納豆丼 ツナサラダ 野菜のスープ ゼリー	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし油／上白糖 ／サフラワー油／オレ ンジゼリー／★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(油漬フレッシュ) ／★牛乳	にんにく／ねぎ／サニ ーレタス／きゅうり ／キャベツ／玉葱	牛乳 シュガートースト 10時の牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.5 g
16 土	豚塩こん炊き込みご飯 さつまいも黒ゴマコロコロ やさいたつぷり汁 すいか	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／★牛乳	にんにく／玉葱／干し 椎茸／だいこん／葉ね ぎ／すいか	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	エネルギー 436 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 0.8 g
18 月	ロールパン 鮭枝豆オープン焼 ポテトスープ すいか	★ロールパン／とうも ろこし油／三温糖／と うもろこし缶詰(ホム)／じゃがいも／★小麦 (玄穀・国産、普通)／有 塩バター...	しろさけ／ながこんぶ (素干し)／★濃厚乳 ／かつお加工品(削り節) ／★牛乳	にんにく／★えだまめ ／玉葱／にんにく(り ん茎)／すいか	白ブドウほうれん草 かつおおにぎり 10時の牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.6 g
19 火	ご飯 松風焼 何が入っているかなスープ すいか	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(ステンシル蓋、乾) ／かつお加工品(削り節) ／こんぶ／★牛乳／★ ホイップクリーム(乳脂肪)	玉葱／にんにく／ほう れんそう／葉ねぎ／す いか	牛乳 ココアクリームクラッカー 10時の牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 0.8 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 506 kcal 脂 質 18.3 g タンパク質 20.1 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 水	ご飯 チキンの照焼き 豚汁 すいか	水稲穀粒(精白米)／ 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／★牛乳	こまつな／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	牛乳 ごへいもち 10時の牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.5 g
21 木	スパゲティーナポリタン フレンチサラダ 卵と野菜のスープ すいか	とうもろこし油／★マ カロニ・スパゲッティ ／調合油／三温糖／★ ロールパン	鶏若鶏肉ひき肉／★た まご／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	牛乳 揚げぱんきなこ 10時の牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.7 g
22 金	こがしとうもろこしごはん チキンのチーズピカタ 秘密のキャベツサラダ わかめと豆腐の味噌汁	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	鶏成鶏肉ささ身／★た まご／★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)...	パセリ／キャベツ／に んじん／こねぎ／バナ ナ	牛乳 果物(バナナ) せんべい 10時の牛乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.4 g
23 土	鶏肉と生姜のごはん ツナサラダ 野菜の味噌汁 すいか	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	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／まぐろ缶詰(油漬フル 味)／わかめ(乾燥、 水戻し)／★油揚げ／ ながこんぶ(素干し)／ ★牛乳	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	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.9 g
25 月	ご飯 焼き鮭 ポテトサラダ 味噌汁(こまつな)	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)／★牛乳	きゅうり／★えだまめ ／にんじん／玉葱／こ まつな	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 515 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 2.2 g
26 火	納豆丼 ツナサラダ 野菜のスープ ゼリー	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし油／上白糖 ／サフラワー油／オレ ンジゼリー／★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(油漬フル味)／★ 牛乳	にんじん／ねぎ／サニ ー／レタス／きゅうり ／キャベツ／玉葱	牛乳 シュガートースト 10時の牛乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 1.4 g
27 水	タコライス マッシュポテト もずくの味噌汁 すいか	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) ／たたくちいわし(煮干 し)／★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	牛乳 黒糖アガラサー 10時の牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.2 g
28 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 ／★プレミックス粉(ホ ットケーキ用)／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 肉(脂身付き)／干し ひじき(アサリ釜、乾) ／★絹ごし豆腐／★牛 乳／★たまご	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	牛乳 ゆで枝豆 ホットケーキ 10時の牛乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 2.0 g
29 金	カレーライス ひじきの中華和え すまし汁(チンゲン菜) すいか	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(ホール)／★ごま(いり) ／★ごま油／上白糖 ／★薄力粉／三温糖	豚肩(赤肉)／まぐろ缶 詰(油漬フル味)／★ 牛乳／★たまご／★材 料／★クリーム(乳脂肪)	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 アイ／ねぎ／すいか	牛乳 手作りバースデーケーキ 10時の牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 2.0 g
30 土	豚丼 コーンサラダ きやべつ味噌汁 すいか	水稲穀粒(精白米)／し らたき／三温糖／とう もろこし缶詰(ホール) ／★オレングゼリー／塩 せんべい	豚中型肉(脂身付き) ／まぐろ缶詰(油漬フル 味)／わかめ(乾燥、 水戻し)／ほそめこん ぶ(素干し)／かつお加 工品(削り節)...	玉葱／にんじん／はく さい／えのきたけ／き ゅうり／レタス／キャ ベツ／すいか	牛乳 ゼリー せんべい 10時の牛乳	エネルギー 464 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.4 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
／						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 506 kcal	タンパク質 20.1 g
	脂 質 18.3 g	食塩相当量 1.6 g