

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)／ 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	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(ステン レス釜、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	ぎゅうにゅう ゆでえだまめ ほっとけき	エネルギー 560 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.5 g
2 土	ぶたしおこんたきこみごは んさつまいもくろごまころこ やさいたつぷりじる 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	豚中型肉(脂身)／ 塩昆布／★牛乳	にんじん／玉葱／干し 椎茸／だいこん／葉 ねぎ／すいか	ぎゅうにゅう ゼリー せんべい	エネルギー 596 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 24.0 g 食塩相当量 1.0 g
4 月	ろーるばん さけーんおーぶんやき ぼてとすーぶ 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 ット)／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)	にんじん／★えだまめ ／玉葱／にんにく(り ん茎)／すいか	あつぷるきやろつと かつおおにぎり	エネルギー 569 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 2.0 g
5 火	こがしとうもろこしごは んちきんのちーずびかた ひみつのきやべつさらだ わかめととうふのみそしる	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／★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／パ ナ	ぎゅうにゅう ばなな せんべい	エネルギー 559 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.7 g
6 水	ごはん まつかぜやき なにがはいっているかなす 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(ステンレス釜、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／にんじん／ほう れんそう／葉ねぎ／す いか	ぎゅうにゅう ここあくりーむくらっかー	エネルギー 571 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 1.1 g
7 木	ずばげていーなぼりたん ふれんちさらだ たまごとやさいのすーぶ 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	ぎゅうにゅう あげばんきなこ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 2.1 g
8 金	ごはん ちきんのてりやき とんじる 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／ だいこん／玉葱／干し 椎茸／ねぎ／ごぼう ／すいか	ぎゅうにゅう ごへいもち	エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.8 g
9 土	とりにくとしょうがのごは んなさらだ やさいみそしる すいか	水稲穀粒(精白米)／ 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 レーク)／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	ぎゅうにゅう ゼリー せんべい	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 2.4 g
12 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／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	ぎゅうにゅう かるしうむとーすと	エネルギー 554 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 2.3 g
13 水	だし香たまごどんぶり すていっくやさいづけ おかずみそしる すいか	水稲穀粒(精白米)／ 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	ぎゅうにゅう えだまめこーんのすこーん	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.3 g
14 木	ごはん やきさけ ぼてとさらだ みそしる	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(削 り節)／★牛乳	きゅうり／にんじん ／玉葱／こまつな	ぎゅうにゅう くらっかーさんど(いちご)	エネルギー 585 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 2.9 g
15 金	なっとうどん んなさらだ やさいのすーぶ 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(油漬フレーク)／★牛乳	にんじん／ねぎ／サニ ーレタス／きゅうり ／キャベツ／玉葱	ぎゅうにゅう しゅがーとーすと	エネルギー 572 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 1.7 g
16 土	ぶたしおこんたきこみごは んさつまいもくろごまころこ やさいたつぷりじる 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	にんじん／玉葱／干し 椎茸／だいこん／葉 ねぎ／すいか	ぎゅうにゅう ゼリー せんべい	エネルギー 487 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 11.6 g 食塩相当量 1.0 g
18 月	ろーるばん さけえだまめおーぶんやき ぼてとすーぶ 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 ット)／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)	にんじん／★えだまめ ／玉葱／にんにく(り ん茎)／すいか	しろぶどうほうれんそう かつおおにぎり	エネルギー 577 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 2.0 g
19 火	ごはん まつかぜやき なにがはいっているかなす 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(ステンレス釜、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／にんじん／ほう れんそう／葉ねぎ／す いか	ぎゅうにゅう ここあくりーむくらっかー	エネルギー 571 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 19.4 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 565 kcal	タンパク質 21.8 g
	脂 質 18.9 g	食塩相当量 1.9 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	ごはん ちきんのてりやき とんじる 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	ぎゅうにゅう ／ごへいもち	エネルギー 603 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.8 g
21 木	すばげていーなぼりたん ふれんちさーだ たまごとやさいのすーぶ 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	ぎゅうにゅう ／あげぼんきなこ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 2.1 g
22 金	こがしとうもろこしごはん ふれんちさーだ ひみつのきゃべつさーだ わかめととうふのみそしる	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	ぎゅうにゅう ／ばなな ／せんべい	エネルギー 559 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.7 g
23 土	とりにくとしょうがのごは つなさーだ やさいのみそしる 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 レイト)／わかめ(乾燥 水戻し)／★油揚げ ／なごこんぶ(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	ぎゅうにゅう ／ゼリー ／せんべい	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 2.4 g
25 月	ごはん やきさけ ぼてとさーだ のみそしる	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)	きゅうり／★えだまめ ／にんじん／玉葱／こ まつな	あかぶどうとまと ／くらっかーさんど(いちご)	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 2.5 g
26 火	なっとうどん つなさーだ やさいのすーぶ 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(油漬フレイト)／★ 牛乳	にんじん／ねぎ／サニ タス／にんじん／きゅ うり／レタス／玉葱	ぎゅうにゅう ／しゅがーとーすと	エネルギー 607 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 23.7 g 食塩相当量 1.6 g
27 水	たこらいす まっしゅぼてと もずくののみそしる 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／沖繩もずく (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)／★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	ぎゅうにゅう ／こくとうあがらさー	エネルギー 552 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.4 g
28 木	おくらそぼろごはん かりかりぶたにくとひじき なめこのみそしる 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(種 別)／★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(スルメ釜、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	ぎゅうにゅう ／ゆでえだまめ ／ほっとけーき	エネルギー 560 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.5 g
29 金	かれーらいす ひじきのちゅうかあえ すましじる 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(ホム)／★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(油漬フレイト)／★ 牛乳／★たまご／★和 食クリーム(乳脂肪) ／★ごま油／上白糖	玉葱／にんじん／ごぼ う／セロリー／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	ぎゅうにゅう ／ばーすでーけーき	エネルギー 586 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.6 g
30 土	ぶたどん こーんさーだ きゃべつのみそしる 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(ホム)／ オレンジゼリー／塩せ んべい	豚中型肉(脂身付き) ／まぐろ缶詰(油漬フ レイト)／わかめ(乾燥 水戻し)／ほめこん 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	ぎゅうにゅう ／ゼリー ／せんべい	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.6 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
／						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		565 kcal	タンパク質	21.8 g
		脂 質		18.9 g	食塩相当量	1.9 g