

| 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 水 | [給]ご飯/[給]鶏肉とコーンのオーブン焼/[給]ブロッコリーツナサラダ/[給]なめこ味噌汁/[3時]牛乳/[3時]ゼリー/[3時]せんべい2種/[10]10時の牛乳 | 水稲穀粒(精白米)/三温糖/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/オレンジゼリー/塩せんべい/揚げせんべい | 鶏若鶏肉モモ(皮付き)/まぐろ缶詰(水煮フレグライト)/★絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)/★牛乳 | にんじん/玉葱/にんにく(りん茎)/ブロッコリー/レタス/きゅうり/なめこ/ねぎ | エネルギー | 503 kcal |
| | | | | | たんぱく質 | 23.1 g |
| | | | | | 脂質 | 15.4 g |
| | | | | | 食塩相当量 | 1.6 g |
| 2 木 | [給]ビビンバ丼/[給]ごぼうハムコーンサラダ/[給]味噌汁(切干・コーン)/[給]果物(メロン)/[3時]牛乳/[3時]チーズいんそらまめせんべい/[10]10時の牛乳 | 水稲穀粒(精白米)/上白糖/★ごま油/★ごま(いり)/とうもろこし缶詰(ホ-ル) | 豚ひき肉/ロースハム/わかめ(乾燥、水戻し)/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★プロセスチーズ | しょうが/ほうれんそう/にんじん/★だいずもやし/ごぼう/切干しだいこん/メロン(温室)/★そらまめ | エネルギー | 499 kcal |
| | | | | | たんぱく質 | 24.4 g |
| | | | | | 脂質 | 23.4 g |
| | | | | | 食塩相当量 | 1.8 g |
| 3 金 | [給]きつねうどん/[給]とり肉のつくね/[給]スティック野菜即席漬/[給]果物(メロン)/[3時]牛乳/[3時]シュガードーナツ/[10]10時の牛乳 | ★うどん(ゆで)/上白糖/かたくり粉/★食パン(市販品)/ショートニング/グラニュー糖 | かつお加工品(かつお節)/豚中型種ばら/★油揚げ/鶏若鶏肉ひき肉/★牛乳 | にんじん/玉葱/干し椎茸/ほうれんそう/ねぎ/生しいたけ(菌床栽培、生)/しょうが/きゅうり/メロン(温室) | エネルギー | 512 kcal |
| | | | | | たんぱく質 | 24.6 g |
| | | | | | 脂質 | 22.8 g |
| | | | | | 食塩相当量 | 2.0 g |
| 4 土 | [給]豚肉と生姜のごはん/[給]ミックスサラダ/[給]ココロ味噌汁/[給]果物(メロン)/[3時]牛乳/[3時]マシュマロ豆乳もち/[10]10時の牛乳 | 水稲穀粒(精白米)/上白糖/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★ごま(いり)/三温糖/じゃがいも/マシュマロ | 豚肩ロース(脂身付)/まぐろ缶詰(油漬フレグライト)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★豆乳/★きな粉(大豆) | しょうが/葉ねぎ/レタス/きゅうり/にんじん/キャベツ/★さやいんげん/メロン(温室) | エネルギー | 491 kcal |
| | | | | | たんぱく質 | 18.1 g |
| | | | | | 脂質 | 18.1 g |
| | | | | | 食塩相当量 | 1.4 g |
| 6 月 | [給]ご飯/[給]かじきの味噌揚げ/[給]付け合せ/[給]味噌汁(もやし)/[給]果物(メロン)/[3時]牛乳/[3時]ごへいもち/[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) | めかじき/★油揚げ/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳 | ★さやいんげん/★りよくとうもやし/にんじん/メロン(温室) | エネルギー | 507 kcal |
| | | | | | たんぱく質 | 21.8 g |
| | | | | | 脂質 | 17.1 g |
| | | | | | 食塩相当量 | 1.8 g |
| 7 火 | [給]おくらご飯/[給]鶏と大根の五目煮/[給]味噌汁(キャベツ・油揚げ/[給]果物(メロン)/[3時]牛乳/[3時]焼きドーナツ/[10]10時の牛乳 | 水稲穀粒(精白米)/★大麦(七分つき押麦)/調合油/★プレミックスポウ(ホ-ル用)/上白糖/とうもろこし油 | かつお加工品(かつお節)/鶏成鶏肉モモ(皮付き)/★生揚げ/ながこんぶ(素干し)/★油揚げ/乾燥わかめ(灰干し、水戻し)/かつお加工品(削り節)/★牛乳 | オクラ/だいこん/にんじん/干し椎茸/★さやいんげん/キャベツ/メロン(温室) | エネルギー | 500 kcal |
| | | | | | たんぱく質 | 21.9 g |
| | | | | | 脂質 | 19.2 g |
| | | | | | 食塩相当量 | 1.4 g |
| 8 水 | [給]ご飯/[給]豚肉生姜焼き/[給]ネバネバ和え/[給]味噌汁(なす)/[給]牛乳/[3時]かたつむりクッキー/[3時]ゆでそらまめ/[10]10時の牛乳 | 水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/★薄力粉/ショートニング/上白糖 | 豚肩ロース(脂身付)/★挽きわり納豆/かつお加工品(かつお節)/★牛乳 | しょうが/にんにく(りん茎)/玉葱/にんじん/キャベツ/ほうれんそう/なす/ねぎ/★そらまめ | エネルギー | 509 kcal |
| | | | | | たんぱく質 | 19.0 g |
| | | | | | 脂質 | 22.8 g |
| | | | | | 食塩相当量 | 1.4 g |
| 9 木 | [給]ご飯/[給]鮭の塩こうじ焼き/[給]フルーツサラダ/[給]わかめと豆腐の味噌汁/[3時]牛乳/[3時]レーズンクラッカー/[10]10時の牛乳 | 水稲穀粒(精白米)/ソーダクラッカー/ショートニング | たいせいようさけ・養殖、生/★木綿豆腐/乾燥わかめ(灰干し、水戻し)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳 | りんご/温州蜜柑缶詰(果肉)/きゅうり/キャベツ/にんじん/えのきたけ/こねぎ/干しぶどう | エネルギー | 501 kcal |
| | | | | | たんぱく質 | 22.5 g |
| | | | | | 脂質 | 22.0 g |
| | | | | | 食塩相当量 | 1.5 g |
| 10 金 | [給]ご飯/[給]鶏肉のから揚げ/[給]コールスローサラダ/[給]なぶのすまし汁/[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)/かたくり粉/とうもろこし油/サフラワー油/★薄力粉/上白糖/ショートニング/コーンフレーク | 鶏若鶏肉モモ(皮付き)/かつお加工品(削り節)/★牛乳 | にんにく(りん茎)/キャベツ/きゅうり/にんじん/レタス/かぶ/かぶ(葉) | エネルギー | 498 kcal |
| | | | | | たんぱく質 | 19.2 g |
| | | | | | 脂質 | 21.2 g |
| | | | | | 食塩相当量 | 1.7 g |
| 11 土 | [給]豚丼/[給]わかめサラダ/[給]味噌汁(こまつな)/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]ジャムロールパン/[10]10時の牛乳 | 水稲穀粒(精白米)/三温糖/★ロールパン/いちごジャム(高糖度) | 豚中型種ロ-ス(脂身付き)/わかめ(乾燥、水戻し)/★油揚げ/かつお加工品(削り節)/★牛乳 | 玉葱/きゅうり/にんじん/レタス/こまつな/バレンシアオレンジ | エネルギー | 497 kcal |
| | | | | | たんぱく質 | 20.0 g |
| | | | | | 脂質 | 18.2 g |
| | | | | | 食塩相当量 | 1.6 g |
| 13 月 | [給]ご飯/[給]チキンの照焼き/[給]秘密のキャベツサラダ/[給]味噌汁/[3時]牛乳/[3時]揚げばんきなこ/[10]10時の牛乳 | 水稲穀粒(精白米)/★ロールパン/三温糖/とうもろこし油 | 鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★挽きわり納豆/わかめ(乾燥、水戻し)/かつお加工品(削り節)/★牛乳/★きな粉(大豆) | キャベツ/にんじん/だいこん/ねぎ | エネルギー | 498 kcal |
| | | | | | たんぱく質 | 22.3 g |
| | | | | | 脂質 | 20.6 g |
| | | | | | 食塩相当量 | 1.6 g |
| 14 火 | [給]五目ひじきご飯/[給]はすきんびら/[給]味噌汁(じゃがいも)/[給]果物(メロン)/[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)/大豆油/上白糖/はす(未熟、生)/★ごま(いり)/じゃがいも/ショートニング/★薄力粉 | 鶏成鶏肉胸(皮付き)/干ひじき(アヒラ釜、乾)/★油揚げ/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★おから(新製法) | にんじん/★さやえんどう/ねぎ/メロン(温室) | エネルギー | 503 kcal |
| | | | | | たんぱく質 | 18.3 g |
| | | | | | 脂質 | 21.0 g |
| | | | | | 食塩相当量 | 1.6 g |
| 15 水 | [給]ご飯/[給]鱈フライタルタルソース/[給]野菜のみそ汁/[給]果物(メロン)/[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)/★薄力粉/★パン粉(乾燥)/調合油/★プレミックスポウ(ホ-ル用)/三温糖 | ★油揚げ/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★豆乳 | 玉葱/にんじん/キャベツ/生しいたけ(菌床栽培、生)/にら/こまつな/メロン(温室) | エネルギー | 489 kcal |
| | | | | | たんぱく質 | 15.6 g |
| | | | | | 脂質 | 19.0 g |
| | | | | | 食塩相当量 | 1.6 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 | 500 kcal | |
| | | | | 脂 質 | 19.1 g | たんぱく質 20.3 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 | | |
| 木 | [給]カレーライス/[給]ソラマメサラダ/[給]味噌汁(こまつな)/[給]果物(メロン)/[3時]牛乳/[3時]魅のラスク/[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/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★焼きふ(親世ふ)/上白糖/ショートニング | 豚外モモ(赤肉)/★油揚げ/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳 | 玉葱/にんじん/ごぼう/セロリ/にんにく(りん茎)/★そらまめ/きゅうり/こまつな/メロン(温室) | エネルギー | 503 kcal |
| 金 | [給]ロールパン/[給]かぼちゃシチュー/[給]生きくらげ中華サラダ/[給]果物(メロン)/[3時]牛乳/[3時]カルシウムおにぎり/[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)/ショートニング/上白糖/★ごま(いり)/★ごま油/水稲穀粒(精白米) | 豚肩ロース(脂身付)/★牛乳/しらす干し(微乾燥品)/かつお加工品(削り節) | 日本かぼちゃ/にんじん/玉葱/青ピーマン/あらげきくらげ(生)/きゅうり/メロン(温室)/こまつな | エネルギー | 490 kcal |
| 土 | [給]ハヤシライス/[給]フレンチサラダ/[給]大根味噌汁/[給]果物(オレンジ)/[3時]牛乳/[3時]カリッ糖/[10]10時の牛乳 | 水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/とうもろこし油/調合油/三温糖/★フランスパン/上白糖/ショートニング | 豚肩ロース(脂身付)/★油揚げ/カットわかめ/かつお加工品(削り節)/★牛乳 | 玉葱/干しぶどう/キャベツ/きゅうり/にんじん/りんご/だいこん/葉ねぎ/パレンシアオレンジ | エネルギー | 485 kcal |
| 月 | [給]ご飯/[給]カジキの磯辺揚げ/[給]アスパラのおかか和え/[給]かぼちゃ味噌汁/[3時]牛乳/[3時]きな粉団子/[10]10時の牛乳 | 水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/とうもろこし油/★ごま油/上白糖/かたくり粉 | まかじき/あおのり/かつお加工品(かつお節)/わかめ(乾燥、水戻し)/干ひじき(スライス、乾)/★牛乳/★きな粉(大豆) | アスパラガス/きゅうり/にんじん/西洋かぼちゃ/玉葱 | エネルギー | 519 kcal |
| 火 | [給]わかめごはん/[給]そらまめかきあげ/[給]ツナとひじきのサラダ/[給]味噌汁(もやし)/[給]牛乳/[3時]フルーツポンチ/[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(冷凍)/★薄力粉/とうもろこし油/上白糖/揚げせんべい | 乾燥わかめ(板わかめ)/ウィンナー/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/干ひじき(スライス、乾)/★油揚げ/わかめ/かつお加工品(かつお節)/かたくちいわし | ★そらまめ/玉葱/ブロッコリー/きゅうり/にんじん/★りよくとうもやし/温州蜜柑缶詰(果肉)/バナナ | エネルギー | 497 kcal |
| 水 | [給]ご飯/[給]鮭のゴマ味噌焼き/[給]じゃがきんぴら/[給]すまし汁(チンゲン菜)/[3時]牛乳/[3時]わらび餅/[10]10時の牛乳 | 水稲穀粒(精白米)/上白糖/★ごま(いり)/じゃがいも/大豆油/かたくり粉 | たいせいようさけ・養殖、生/★牛乳/★きな粉(大豆) | にんじん/青ピーマン/えのきたけ/チンゲンツアイ/ねぎ | エネルギー | 497 kcal |
| 木 | [給]むぎご飯/[給]野菜たっぷりハンバーグ/[給]中華風野菜スープ/[給]すいか/[給]牛乳/[3時]ヨーグルトレーズンケーキ/[10]10時の牛乳 | 水稲穀粒(精白米)/★大麦(七分つき押麦)/★パン粉(乾燥)/かたくり粉/★ごま油/★薄力粉/上白糖/ショートニング | 豚ひき肉/わかめ/★牛乳/★豆乳 | 玉葱/にんじん/キャベツ/★さやいんげん/★りよくとうもやし/すいか/干しぶどう | エネルギー | 487 kcal |
| 金 | [給]ロールパン/[給]ポークシチュー/[給]豚しゃぶサラダ/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]かつおおにぎり/[10]10時の牛乳 | ★ロールパン/じゃがいも/水稲穀粒(精白米) | 豚肩ロース(脂身付)/豚肩(脂身付き)/★牛乳/かつお加工品(削り節) | にんじん/玉葱/マッシュルーム/トマト/キャベツ/きゅうり/レタス/すいか | エネルギー | 498 kcal |
| 土 | [給]さけごはん/[給]肉じゃが/[給]味噌汁(わかめ)/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]パンケーキ/[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/★ブレミックス粉(ホットキ用)/オリーブ油/メーブルシロップ | たいせいようさけ・養殖、焼/豚中型種モモ(脂身付き)/わかめ(乾燥、水戻し)/かつお加工品(削り節)/★牛乳 | 玉葱/にんじん/ねぎ/すいか | エネルギー | 493 kcal |
| 月 | [給]ご飯/[給]松風焼/[給]具沢山味噌汁2/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]フライドポテト/[10]10時の牛乳 | 水稲穀粒(精白米)/★パン粉(半生)/★ごま(いり)/フライドポテト/とうもろこし油 | 鶏若鶏肉ひき肉/★生揚げ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳 | 玉葱/にんじん/だいこん/ごぼう/こまつな/すいか | エネルギー | 509 kcal |
| 火 | [給]さけの混ぜ寿司/[給]じゃこのごま和え/[給]豚汁/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]クッカーサンド(苺)/[10]10時の牛乳 | 水稲穀粒(精白米)/上白糖/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★ごま(いり)/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度) | みついしこんぶ(素干し)/たいせいようさけ・養殖、焼/しらす干し(半乾燥品)/豚ばら(脂身付)/★絹ごし豆腐/★牛乳 | きゅうり/★りよくとうもやし/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 | 515 kcal |
| 水 | [給]五目炒飯/[給]和風サラダ/[給]いなか汁/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]さつま芋きなこあえ/[10]10時の牛乳 | 水稲穀粒(精白米)/★おおむぎ(押麦)/とうもろこし油/★ごま(いり)/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/三温糖/大豆油/さつま芋 | 豚肩ロース(脂身付)/★蒸しかまぼこ/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/★生揚げ/ながこんぶ(素干し)/★牛乳/★きな粉(大豆) | 玉葱/にんじん/レタス/きゅうり/干し椎茸/葉ねぎ/すいか | エネルギー | 498 kcal |
| 木 | [給]仲よしミートスパゲティ/[給]魚の竜田揚げ/[給]みかんコーンサラダ/[給]コーンスープ/[3時]牛乳/[給]緑黄色プリッツ/[10]10時の牛乳 | ★マカロニ・スパゲティ/とうもろこし油/三温糖/オリーブ油/かたくり粉/大豆油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★薄力粉/上白糖 | 豚ひき肉/まあじ/★牛乳 | 玉葱/にんじん/ごぼう/セロリ/りんご/トマト缶詰(ホ-ル)/にんにく(りん茎)/しょうが/温州蜜柑缶詰(果肉)/きゅうり/レタス/西洋かぼちゃ | エネルギー | 502 kcal |
| (★印はアレルギー除去対象食品です) | | | | | エネルギー | 500 kcal |
| 月 平 均 栄 養 価 | | | | | 脂 質 | 19.1 g |
| | | | | | たんぱく質 | 20.3 g |
| | | | | | 食塩相当量 | 1.6 g |