



献立表



日 付	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 (水)	<b>即位の日</b>					
02 (木)	<b>国民の休日</b>					
03 (金)	<b>憲法記念日</b> 					
04 (土)	<b>みどりの日</b>					
05 (日)	<b>こどもの日</b> 					
06 (月)	<b>振替休日</b>					
07 (火)	ごはん 鶏肉のごま味噌焼 ほうれん草のソテー トマト	すまし汁 米、さといも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 卵、粉チーズ、ベーコン、油揚 げ、すりごま、米みそ(淡色辛 みそ)	ほうれんそう、トマト、はくさい い、ブロッコリー、たまねぎ、 しめじ、にんじん、コーン(冷 凍)	牛乳 牛乳 ケーキ・サレ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 581 kcal 24.1 g 18.0 g 341 mg
08 (水)	ごはん あじの南蛮漬け かぼちゃのサラダ みそ汁	米、マヨネーズ、メープルシ ロップ、油、片栗粉、砂糖、グ ラニュー糖	牛乳、あじ、米みそ(淡色辛 みそ)	かぼちゃ、きゅうり、キャベ ツ、だいこん、ねぎ、なす、に んじん、黄ピーマン、ピーマ ン、しょうが	牛乳 牛乳 メープルパイ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 576 kcal 22.1 g 17.3 g 216 mg
09 (木)	ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め シーザーサラダ みそ汁	米、さつまいも、フレンチド レッシング(乳化型)、砂糖、 油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色 辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、こまつ な、ブロッコリー、トマト、か ぶ、レタス、にんじん、たけの こ、ピーマン	牛乳 牛乳 オレンジ ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 583 kcal 20.8 g 17.7 g 318 mg
10 (金)	わかめごはん 厚焼き卵 春雨サラダ みそ汁	米、ホットケーキ粉、じゃがい も、はるさめ、砂糖、油、グラ ニュー糖、ごま油	牛乳、卵、鶏ひき肉、ハム、 米みそ(淡色辛みそ)、バター	きゅうり、もやし、たまねぎ、 ほうれんそう、にんじん、ね ぎ、いんげん	牛乳 牛乳 メロンパンクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 581 kcal 21.5 g 18.7 g 245 mg
11 (土)	焼うどん	ゆでうどん、油	調製豆乳、豚肉(ばら)	キャベツ、たまねぎ、にんじん	豆乳 青りんごゼリー クラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 510 kcal 15.2 g 17.1 g 83 mg
13 (月)	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 小松菜の納豆和え 粉吹き芋	みそ汁 米、じゃがいも、食パン、片栗 粉、油	牛乳、鶏もも肉、納豆、とろけ るチーズ、ウインナー、米み そ(淡色辛みそ)	こまつな、キャベツ、だいこ ん、ねぎ、にんじん、ごぼう、 たまねぎ、ピーマン、とうもろ こし(冷凍)、しょうが、あおの	牛乳 牛乳 ビザトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 579 kcal 23.4 g 17.4 g 325 mg
14 (火)	ごはん 八宝菜 切干大根のサラダ わかめスープ	米、砂糖、片栗粉、ごま油	ヨーグルト(無糖)、豚肉(ば ら)、ツナ水煮缶、なると、ごま	はくさい、バナナ、にんじん、 きゅうり、かぶ、もやし、キウ イフルーツ、レタス、たけの こ、切り干しだいこん、しいた	牛乳 牛乳 フルーツヨーグルト おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 577 kcal 20.3 g 16.5 g 160 mg
15 (水)	ごはん 鮭のチーズ焼き ひじきの炒り煮 ほうれん草のお浸し	みそ汁 米、小麦粉、砂糖、マーガリ ン、油	牛乳、さけ、粉チーズ、だい ず水煮缶詰、米みそ(淡色辛 みそ)、卵、油揚げ、コンデンス ミルク、かつお節	ほうれんそう、かぼちゃ、な す、たまねぎ、にんじん、えの きたけ、いんげん、ひじき	牛乳 牛乳 牛乳 甘食	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 574 kcal 22.5 g 16.2 g 418 mg
16 (木)	ハヤシライス せん野菜のサラダ グレープフルーツ 野菜スープ	じゃがいも、米、押麦、油、片 栗粉	牛乳、豚肉(肩)、ベーコン、バ ター	グレープフルーツ、たまね ぎ、キャベツ、はくさい、にん じん、きゅうり、しめじ、もや し、エリンギ、コーン(冷凍)	牛乳 牛乳 牛乳 羊もち	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 579 kcal 21.0 g 16.7 g 221 mg
17 (金)	焼きそば 生揚げの煮物 ポイルブロッコリー 中華スープ	焼きそばめん、米、もち米、 油、三温糖、砂糖、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉(肩)、米 みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、チンゲンサイ、ブ ロccoli、もやし、たまね ぎ、だいこん、ピーマン、にん じん、しめじ、にら、グリーン	牛乳 牛乳 牛乳 五平餅	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 576 kcal 21.9 g 17.7 g 316 mg
18 (土)	カレーライス	米、じゃがいも、油	調製豆乳、豚肉(肩ロース)	バナナ、たまねぎ、にんじん	豆乳 バナナ 羊けんぴ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 590 kcal 19.6 g 17.2 g 78 mg
20 (月)	豚丼 チーズと野菜の和え物 トマト みそ汁	米、押麦、油、片栗粉、ごま 油、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、チーズ、米 みそ(淡色辛みそ)	いちご、キャベツ、トマト、だ いこん、きゅうり、もやし、ブ ロccoli、たまねぎ、にんじ ん、ねぎ、カットわかめ	牛乳 牛乳 牛乳 おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 604 kcal 22.4 g 17.4 g 267 mg
21 (火)	ごはん かに玉あんかけ ごぼうサラダ 中華スープ	ゆでうどん、米、油、砂糖、片 栗粉	牛乳、卵、木綿豆腐、かにか まぼこ、ウインナー	チンゲンサイ、ごぼう、きゅう り、もやし、ねぎ、にんじん、 たまねぎ、コーン缶、しめじ、 ピーマン、グリーンピース(冷	牛乳 牛乳 牛乳 うどんナポリタン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 578 kcal 20.3 g 17.9 g 270 mg
22 (水)	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 納豆 ほうれん草のごま和え	みそ汁 米、ホットケーキ粉、じゃがい も、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納 豆、卵、米みそ(淡色辛み そ)、すりごま	ほうれんそう、バナナ、もや し、キャベツ、たまねぎ、にん じん、しょうが	牛乳 牛乳 バナナパウンドケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 589 kcal 23.6 g 17.9 g 280 mg
23 (木)	ごはん 鯖のトマトソース じゃが芋の煮物 みそ汁	米、じゃがいも、砂糖、油、小 麦粉	牛乳、さば、鶏ひき肉、米み そ(淡色辛みそ)	なつみかん、ほうれんそう、し めじ、たまねぎ、ねぎ、にんじ ん、ピーマン、さやえんどう	牛乳 牛乳 牛乳 甘夏 クラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 588 kcal 22.6 g 15.4 g 220 mg
24 (金)	<b>お楽しみ献立</b> 					
25 (土)	焼うどん	ゆでうどん、油	調製豆乳、豚肉(ばら)	キャベツ、たまねぎ、にんじん	豆乳 青りんごゼリー おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 501 kcal 12.8 g 15.5 g 72 mg
27 (月)	ごはん さわらの照り焼き 豚ひき肉と春雨の炒め物 ポイルブロッコリー	みそ汁 米、じゃがいも、はるさめ、 油、ごま油	牛乳、さわら、豚ひき肉、米み そ(淡色辛みそ)	バナナ、ブロッコリー、キャベ ツ、ねぎ、にんじん、たまね ぎ、ピーマン、にら	牛乳 牛乳 バナナ ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 578 kcal 22.9 g 16.7 g 278 mg
28 (火)	ごはん 鶏肉のカレー風味焼き マカロニサラダ トマトの和え物	野菜スープ じゃがいも、米、マカロニ、マ ヨネーズ、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 ベーコン、ハム、かつお節	トマト、チンゲンサイ、たまね ぎ、きゅうり、コーン(冷凍)、 にんじん、えのきたけ、レタス	牛乳 牛乳 牛乳 ジャーマンポテト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 569 kcal 21.1 g 17.1 g 210 mg
29 (水)	ごはん たらの唐揚げ フレンチサラダ みそ汁	米、食パン、油、マヨネーズ、 片栗粉	牛乳、たら、ツナ水煮缶、米 みそ(淡色辛みそ)、ベーコ ン、ピザ用チーズ	ブロッコリー、ほうれんそう、 きゅうり、レタス、黄ピーマン、 にんじん、ごぼう、たまねぎ	牛乳 牛乳 牛乳 オニオンマヨトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 556 kcal 22.1 g 18.4 g 240 mg
30 (木)	かきたまうどん ウインナーと野菜のソテー オレンジ	ゆでうどん、米、油、砂糖	卵、鶏もも肉、ウインナー、さ け	キャベツ、オレンジ、たまね ぎ、ほうれんそう、にんじん、 ピーマン、しいたけ、コーン (冷凍)	牛乳 牛乳 牛乳 麦茶 焼きおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 563 kcal 22.3 g 14.2 g 221 mg
31 (金)	ごはん 回鍋肉 きゅうりの酢の物 すまし汁	米、小麦粉、砂糖、マーガリ ン、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿 豆腐、かにかまぼこ、米みそ (淡色辛みそ)、ごま	きゅうり、キャベツ、こまつな、 たまねぎ、ねぎ、ピーマン、に んじん、カットわかめ	牛乳 牛乳 牛乳 クッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 560 kcal 22.3 g 16.5 g 287 mg