



# 献立表



| 日<br>月<br>火<br>水<br>木<br>金<br>土 | 献立名  | 材料名(昼食・3時おやつ)                          |   |  | 10時おやつ<br>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   |                           |                               |  |  |
| 02<br>(月)                       | ごはん<br>チンジャオロースー<br>和風サラダ<br>中華スープ         | さつまいも、米、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油                 | 牛乳、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま              | フロッコリー、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、かぶ、ねぎ、にんじん、たけのこ(水煮缶)、しめじ、カットわかめ | 牛乳<br>牛乳<br>大学羊           | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 580 kcal<br>21.2 g<br>18.7 g<br>261 mg |  |
| 03<br>(火)                       | 雑穀ごはん<br>たらの和風あんかけ<br>チーズと野菜の和え物<br>みそ汁    | 米、ロールパン、片栗粉、油、マヨネーズ、あわ(精白粒)、ひえ粒、砂糖     | 牛乳、たら、卵、チーズ、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ               | キャベツ、だいこん、たまねぎ、きゅうり、なす、こまつな、にんじん、黄ピーマン、パセリ                   | 牛乳<br>牛乳<br>たまごサンド        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 580 kcal<br>24.1 g<br>58.0 g<br>319 mg |  |
| 04<br>(水)                       | ごはん<br>おでん風煮物<br>春雨サラダ<br>みそ汁              | 米、板こんにやく、はるさめ、砂糖、ごま油                   | 牛乳、鶏もも肉、ちくわ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、ベーコン          | だいこん、はくさい、にんじん、きゅうり、もやし、なめこ、ほうれんそう、万能ねぎ                      | 牛乳<br>牛乳<br>ほうれん草とベーコンのパイ | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 577 kcal<br>23.8 g<br>18.2 g<br>314 mg |  |
| 05<br>(木)                       | ピピン丼<br>シーザーサラダ<br>オレンジ<br>にら玉スープ          | 米、さつまいも、三温糖、片栗粉、フレンチドレッシング(乳化型)、砂糖、ごま油 | 牛乳、豚ひき肉、おから、卵                                 | オレンジ、ほうれんそう、もやし、フロッコリー、たまねぎ、きゅうり、レタス、にんじん、にら、しょうが、にんにく       | 牛乳<br>牛乳<br>おからもち         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 586 kcal<br>23.3 g<br>18.2 g<br>268 mg |  |
| 06<br>(金)                       | 麦ごはん<br>鮭のマヨコーン焼き<br>チンゲン菜の中華和え<br>ポトフ風スープ | 米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、押麦、マーガリン、ごま油            | 牛乳、さけ、ウインナー、卵、ごま、コンデンスミルク                     | チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、トマト、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、カットわかめ           | 牛乳<br>牛乳<br>甘食            | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 572 kcal<br>22.1 g<br>19.0 g<br>267 mg |  |
| 07<br>(土)                       | カレーライス                                     | 米、じゃがいも、油                              | 調製豆乳、豚肉(もも)                                   | バナナ、たまねぎ、にんじん  | 豆乳<br>バナナ<br>おせんべい        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 558 kcal<br>15.9 g<br>13.1 g<br>169 mg |  |
| 09<br>(月)                       | 麦ごはん<br>すき焼き風煮<br>れんこんサラダ<br>みそ汁           | 米、ホットケーキ粉、しらたき、砂糖、マヨネーズ、押麦             | 牛乳、豚肉(もも)、焼き豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター、かにかまぼこ、すりごま   | はくさい、れんこん、こまつな、たまねぎ、きゅうり、なす、ねぎ、レタス、にんじん                      | 牛乳<br>牛乳<br>マーブルケーキ       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 588 kcal<br>23.2 g<br>19.9 g<br>323 mg |  |
| 10<br>(火)                       | ごはん<br>鯖のカレームニエル<br>野菜炒め<br>トマト            | 米、マカロニ、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、ごま油              | 牛乳、さば、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、バター                | キャベツ、トマト、もやし、だいこん、エリンギ、にんじん、ピーマン、ねぎ                          | 牛乳<br>牛乳<br>あべかわマカロニ      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 587 kcal<br>23.7 g<br>18.9 g<br>228 mg |  |
| 11<br>(水)                       | わかめごはん<br>オムレツ<br>切干大根の煮物<br>みそ汁           | 米、じゃがいも、油、砂糖                           | 牛乳、卵、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ                      | りんご、キャベツ、たまねぎ、切り干しだいこん、まいたけ、ごぼう、ほうれんそう、にんじん                  | 牛乳<br>牛乳<br>りんご<br>クラッカー  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 590 kcal<br>21.1 g<br>18.3 g<br>287 mg |  |
| 12<br>(木)                       | ごはん<br>鶏肉のレモンソース<br>コールスローサラダ<br>すまし汁      | 米、上新粉、小麦粉、フレンチドレッシング(乳化型)、片栗粉、油、砂糖、ごま油 | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、ピザ用チーズ                      | キャベツ、はくさい、きゅうり、かぶ、にんじん、にら、たまねぎ、コーン(冷凍)、きょうな、レモン果汁、こまつな       | 牛乳<br>牛乳<br>チーズ入りチヂミ      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 583 kcal<br>22.0 g<br>18.5 g<br>260 mg |  |
| 13<br>(金)                       | 麻婆丼<br>ほうれん草のナムル<br>バナナ<br>わかめスープ          | 米、小麦粉、砂糖、マーガリン、押麦、油、片栗粉、ごま油            | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ごま                 | ほうれんそう、バナナ、もやし、はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ、にら、カットわかめ、しょうが、にんにく         | 牛乳<br>牛乳<br>クッキー          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 601 kcal<br>22.3 g<br>18.8 g<br>312 mg |  |
| 14<br>(土)                       | <b>生活発表会</b>                               |  |   |  |                           |                               |  |  |
| 16<br>(月)                       | うどん<br>小松菜の納豆和え<br>蒸しかぼちゃ                  | ゆでうどん、米、油、砂糖                           | 牛乳、納豆、豚肉(肩)、豚肉(肩ロース)、油揚げ                      | かぼちゃ、こまつな、はくさい、にんじん、だいこん、しめじ、しょうが                            | 牛乳<br>麦茶<br>豚しぐれおにぎり      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 583 kcal<br>21.9 g<br>17.5 g<br>202 mg |  |
| 17<br>(火)                       | ごはん<br>ぶりの唐揚げ<br>野菜サラダ<br>みそ汁              | 米、コッペパン、じゃがいも、油、片栗粉                    | 牛乳、ぶり、ホイップクリーム、米みそ(淡色辛みそ)                     | キャベツ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、いちごジャム、たまねぎ、コーン(冷凍)                    | 牛乳<br>牛乳<br>ジャムサンド        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 586 kcal<br>22.0 g<br>19.1 g<br>210 mg |  |
| 18<br>(水)                       | ごはん<br>酢豚風炒め<br>さつま芋のサラダ<br>中華スープ          | 米、さつまいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、ごま油、片栗粉         | 牛乳、豚肉(肩)、卵、ハム、コンデンスミルク                        | たまねぎ、チンゲンサイ、赤ピーマン、にんじん、きゅうり、かぶ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、ピーマン              | 牛乳<br>牛乳<br>マラーカオ         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 589 kcal<br>22.8 g<br>17.6 g<br>250 mg |  |
| 19<br>(木)                       | ふりかけごはん<br>ほっけの塩焼き<br>根菜のきんぴら<br>みそ汁       | 米、板こんにやく、砂糖、ごま油                        | 牛乳、ほっけ(開き干し)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま                | みかん、にんじん、ごぼう、キャベツ、れんこん、もやし、たまねぎ                              | 牛乳<br>牛乳<br>みかん<br>芋けんぴ   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 578 kcal<br>21.9 g<br>16.8 g<br>342 mg |  |
| 20<br>(金)                       | <b>お楽しみ献立</b>                              |  |   |  |                           |                               |  |  |
| 23<br>(月)                       | ごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>野菜ソテー<br>オレンジ            | 米、ホットケーキ粉、じゃがいも、マーブルシロップ、油、片栗粉         | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵、バター            | ほうれんそう、オレンジ、はくさい、だいこん、しめじ、にんじん、万能ねぎ、しょうが                     | 牛乳<br>牛乳<br>ホットケーキ        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 584 kcal<br>22.4 g<br>17.6 g<br>267 mg |  |
| 24<br>(火)                       | <b>クリスマス献立</b>                             |  |   |  |                           |                               |  |  |
| 25<br>(水)                       | ごはん<br>さわらの西京焼き<br>小松菜のごま和え<br>バナナ         | じゃがいも、米、砂糖、ごま油                         | 牛乳、さわら、木綿豆腐、とろけるチーズ、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、バター、すりごま | バナナ、こまつな、はくさい、もやし、だいこん、にんじん、パセリ                              | 牛乳<br>牛乳<br>じゃが芋のチーズ焼き    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 574 kcal<br>23.6 g<br>17.9 g<br>362 mg |  |
| 26<br>(木)                       | ロールパン<br>ミートローフ<br>フレンチサラダ<br>コーンスープ       | ロールパン、小麦粉、マーガリン、パン粉、砂糖、油、コーンフレーク       | 牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、バター                            | たまねぎ、クリームコーン缶、キャベツ、きゅうり、フロッコリー、トマト、コーン(冷凍)、にんじん、干しぶどう        | 牛乳<br>牛乳<br>ストーンクッキー      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 573 kcal<br>22.6 g<br>19.2 g<br>321 mg |  |
| 27<br>(金)                       | ごはん<br>卵焼き<br>納豆<br>土佐和え                   | 米、小麦粉、強力粉、砂糖、油、片栗粉                     | 調製豆乳、卵、挽きわり納豆、豚ひき肉、なると、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節    | こまつな、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、なめこ、たけのこ(水煮缶)、えだまめ、にんじん、万能ねぎ、ひじき、カットわかめ    | 牛乳<br>豆乳<br>肉まん           | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 588 kcal<br>23.0 g<br>19.0 g<br>213 mg |  |
| 28<br>(土)                       | ナポリタン                                      | スパゲティ、砂糖                               | 調製豆乳、ウインナー                                    | バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン   | 豆乳<br>バナナ<br>ビスケット        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 532 kcal<br>16.1 g<br>13.2 g<br>133 mg |  |