

日 理	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 (月)	親子丼 もやしのナムル 粉吹き芋 みそ汁	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、なると	たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、もやし、なめこ、にんじん、万能ねぎ、あおのり	牛乳 麦茶 デザートベース おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	578 kcal 21.5 g 12.4 g 152 mg	
02 (火)	ごはん いわしのパン粉焼き 切干大根の煮物 きゅうりの昆布和え	米、食パン、さといも、マヨネーズ、パン粉、砂糖	牛乳、いわし、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ、油揚げ	きゅうり、はくさい、切り干しだいごん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、いんげん、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳 牛乳 ピザトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	599 kcal 24.4 g 20.5 g 334 mg	
03 (水)	ごはん 豚肉ときのこのソテー ゆで野菜 みそ汁	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ほうれんそう、バナナ、ブロッコリー、かぶ、にんじん、なす、レタス、もやし、まいたけ、しめじ	牛乳 牛乳 ココアケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	584 kcal 22.2 g 18.9 g 233 mg	
04 (木)	雑穀ごはん 豆腐のふわふわ揚げ 野菜のお浸し 蒸しかぼちゃ	米、板こんにやく、砂糖、片栗粉、油、あわ(精白粒)、ひえ粒、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、いわし(煮干し)、卵、かつお節	オレンジ、かぼちゃ、こまつな、もやし、だいごん、にんじん、れんこん、ねぎ、しめじ、ごぼう、コーン(冷凍)、えだまめ(冷凍)	牛乳 牛乳 オレンジ カリカリ煮干し	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	580 kcal 23.6 g 16.2 g 549 mg	
05 (金)	ごはん チキン南蛮 せん野菜のサラダ トマト	米、マヨネーズ、砂糖、油、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、トマト、きゅうり、かぶ、にんじん、なす、いちごジャム、黄ピーマン、たまねぎ、カットわかめ、パセリ	牛乳 牛乳 ジャムサンドクラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	592 kcal 21.9 g 18.8 g 241 mg	
06 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	バナナ、にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	豆乳 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	512 kcal 14.8 g 10.9 g 128 mg	
08 (月)	ごはん すき焼き風煮 シーザーサラダ みそ汁	米、ホットケーキ粉、しらたき、フレンチドレッシング(乳化型)、砂糖、グラニュー糖	牛乳、豚肉(肩)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵、バター	はくさい、ほうれんそう、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、レタス、もやし、ねぎ、コーン(冷凍)、赤ピーマン、にんじん	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	586 kcal 22.8 g 19.0 g 285 mg	
09 (火)	ごはん ミートオムレツ さつま芋と昆布の煮物 いんげんのごまマヨ和え	米、さつまいも、砂糖、マヨネーズ、油	コーヒー豆乳飲料、豚、豚ひき肉、チーズ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	キャベツ、いんげん、たまねぎ、にんじん、だいごん、ピーマン、えのきたけ、万能ねぎ、刻みこんぶ	牛乳 麦芽豆乳 ハムチーズパイ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	594 kcal 21.5 g 19.3 g 174 mg	
10 (水)	ちゃんぽんうどん ほうれん草とウインナーのソテー バナナ	ゆでうどん、米、ごま油、油	豚肉(ばら)、ウインナー、しらす干し、バター、ごま	バナナ、ほうれんそう、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、にんじん、エリンギ、ねぎ、たけのこ(ゆで)	牛乳 麦茶 わかめおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	567 kcal 19.4 g 17.0 g 111 mg	
11 (木)	カレーライス 大根サラダ トマト 野菜スープ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、押麦、グラニュー糖、油	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、ツナ水煮缶、卵	だいごん、たまねぎ、はくさい、トマト、にんじん、きゅうり、なす、コーン(冷凍)、きょうな、にんにく、カットわかめ、しょうが	牛乳 牛乳 ドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	589 kcal 20.0 g 16.8 g 266 mg	
12 (金)	ごはん 鮭フライ マセドアンサラダ ポイルキャベツ	米、じゃがいも、上新粉、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、さけ、豚ひき肉、ピザ用チーズ、卵	こまつな、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、かぶ、にんじん、もやし、ねぎ、にら、黄ピーマン	牛乳 牛乳 チーズ入りチヂミ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	589 kcal 23.3 g 18.6 g 278 mg	
13 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	豆乳 青りんごゼリー きんぴら	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	525 kcal 13.1 g 13.1 g 103 mg	
15 (月)	レタスチャーハン しゅうまい チンゲン菜の中華和え にら玉スープ	さつまいも、米、片栗粉、マヨネーズ、しゅうまいの皮、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、焼き豚、なると	チンゲンサイ、きゅうり、トマト、にら、たまねぎ、ねぎ、にんじん、レタス、黒きくらげ、カットわかめ、しょうが	牛乳 牛乳 さつまいものハッシュドポテト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	597 kcal 21.8 g 19.4 g 268 mg	
16 (火)	ごはん かじきのみそ照り焼き 豚しゃぶサラダ すまし汁	米、砂糖	牛乳、かじき、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、こまつな、ねぎ、だいごん、しめじ、にんじん、きょうな、カットわかめ、しょうが	牛乳 牛乳 バナナ ウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	587 kcal 23.8 g 17.6 g 266 mg	
17 (水)	ごはん ガーリックチキン マカロニサラダ ポイルブロッコリー	米、小麦粉、マカロニ、砂糖、マヨネーズ、油、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、コンデンスミルク	キャベツ、ブロッコリー、なす、きゅうり、万能ねぎ、にんじん、レタス、にんにく、しょうが	牛乳 牛乳 マラーカオ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	594 kcal 21.7 g 18.2 g 236 mg	
18 (木)	雑穀ごはん 麻婆豆腐 野菜の和え物 みそ汁	じゃがいも、米、あわ(精白粒)、砂糖、ひえ粒、ごま油、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、バター、すりごま、ツナ水煮缶	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、ねぎ、にら、カットわかめ、しょうが、パセリ、にんにく	牛乳 牛乳 じゃが芋のチーズ焼き	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	563 kcal 23.2 g 17.7 g 344 mg	
19 (金)	ハヤシライス フレンチサラダ グレープフルーツ 野菜スープ	米、小麦粉、マーガリン、押麦、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)	グレープフルーツ、たまねぎ、チンゲンサイ、ブロッコリー、レタス、もやし、にんじん、しめじ、赤ピーマン、エリンギ、コーン(冷凍)	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	579 kcal 18.9 g 17.6 g 207 mg	
20 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	バナナ、にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	豆乳 バナナ クラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	521 kcal 14.8 g 10.4 g 122 mg	
22 (月)	ナポリタン ブロッコリーのサラダ 粉吹き芋 コンソメスープ	スパゲティ、じゃがいも、米、もち米、三温糖、油、砂糖	牛乳、つぶしあん(砂糖添加)、ウインナー、ツナ水煮缶、きな粉	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、もやし、かぶ、レタス、にんじん、ピーマン、あおのり	牛乳 牛乳 牛乳 おはぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	589 kcal 21.2 g 14.4 g 235 mg	
23 (火)	ごはん 肉野菜炒め 和風サラダ みそ汁	米、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、マーガリン、油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、卵、生クリーム、きな粉	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、きゅうり、だいごん、たけのこ(ゆで)、なす、にんじん、ピーマン、カットわかめ	牛乳 牛乳 焼きドーナツ オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	567 kcal 22.8 g 17.6 g 277 mg	
24 (水)	ごはん 厚焼き卵 納豆 ほうれん草のお浸し	米、強力粉、砂糖、油、小麦粉	牛乳、卵、挽きわり納豆、豚ひき肉、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、バター、かつお節	ほうれんそう、はくさい、もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン(冷凍)、万能ねぎ	牛乳 牛乳 コーンパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	601 kcal 24.1 g 18.6 g 237 mg	
25 (木)	ごはん 鯖の塩焼き 大根の煮物 パイナップル	さつまいも、米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、さば、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	だいごん、パイナップル、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しめじ、いんげん	牛乳 牛乳 大学芋風	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	582 kcal 21.3 g 18.1 g 240 mg	
26 (金)	お楽しみ献立							
27 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	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	526 kcal 14.0 g 9.4 g 113 mg	
29 (月)	ごはん たらの唐揚げ 小松菜のごま和え トマト	米、コッペパン、じゃがいも、焼きそばめん、油、片栗粉、砂糖	牛乳、たら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、すりごま	こまつな、トマト、もやし、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、あおのり	牛乳 牛乳 焼きそばパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	574 kcal 22.8 g 16.3 g 321 mg	
30 (火)	豚丼 なすの煮浸し オレンジ みそ汁	米、砂糖、片栗粉、押麦、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉	オレンジ、なす、こまつな、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、にんじん、いんげん	牛乳 麦茶 ミルクず餅	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	569 kcal 22.5 g 15.5 g 168 mg	