



献立表



日 曜	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		エネルギー	たんぱく質
01 (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	524 kcal 15.6 g 12.2 g 128 mg
03 (月)	わかめごはん たまご焼き 切干大根の煮物 トマトサラダ	米、ホットドッグパン、砂糖、油	牛乳、卵、豚ひき肉、フランクフルト、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	トマト、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、もやし、切り干しだいこん、たけのこ(水煮缶)、しめじ、にんじん、万能ねぎ、いんげん	牛乳 牛乳 ホットドッグ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	585 kcal 23.7 g 18.1 g 302 mg
04 (火)	雑穀ごはん いわしフライ キャベツのサラダ かぼちゃの煮物	米、パン粉、小麦粉、油、メープルシロップ、あわ(精白粒)、ひえ粒、砂糖、グラニュー糖	牛乳、いわし、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、卵	キャベツ、かぼちゃ、はくさい、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	牛乳 牛乳 メープルバイ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	589 kcal 23.0 g 18.9 g 238 mg
05 (水)	焼きそば ウインナー 焼きとうもろこし フルーツジュース	焼きそばめん、油	牛乳、豚肉(肩)、ウインナー	オレンジ果汁50%飲料、バナナ、とうもろこし、キャベツ、もやし、にんじん、あおのり	牛乳 牛乳 チョコバナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	583 kcal 21.4 g 18.2 g 217 mg
06 (木)	カレーライス フライドポテト 冷やしきゅうり 野菜スープ	じゃがいも、米、砂糖、片栗粉、油、押麦	牛乳、豚肉(もも)、きな粉	きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、なす、ピーマン、しめじ、にんにく、しょうが	牛乳 牛乳 くず餅	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	570 kcal 18.5 g 16.0 g 220 mg
07 (金)	中華風おこわ 鶏肉の竜田揚げ ポイロブロックリー みそ汁	米、もち米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、焼き豚、卵、米みそ(淡色辛みそ)、コンデンスミルク	ブロックリー、キャベツ、しめじ、かぶ、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 マーラーカオ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	574 kcal 23.1 g 17.8 g 210 mg
10 (月)	山の日						
11 (火)	麦ごはん 鮭のスタミナ焼き 冬瓜のそぼろあんかけ ほうれん草のお浸し	米、小麦粉、砂糖、押麦、マヨネーズ、パン粉、粉糖、片栗粉	調製豆乳、さけ、鶏ひき肉、バター、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、かつお節	とうがん、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、なす、たまねぎ、えのきたけ、いんげん、にんにく	牛乳 豆乳 スノーボールクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	597 kcal 23.3 g 17.6 g 115 mg
12 (水)	冷やし中華 じゃがいものコンソメ炒め バナナ 中華スープ	ゆで中華めん、米、じゃがいも、砂糖、ごま油、油	焼き豚、卵、ウインナー、しらすずし、ごま	バナナ、トマト、チンゲンサイ、きゅうり、ブロックリー、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、カットわかめ	牛乳 麦茶 じゃこおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	589 kcal 22.3 g 12.3 g 128 mg
13 (木)	チキンライス ミニサラダ グレープフルーツ 野菜スープ	米、ぶどうパン、油	牛乳、鶏もも肉	グレープフルーツ、ブロックリー、たまねぎ、きゅうり、かぶ、レタス、にんじん、こまつな、グリーンピース	牛乳 牛乳 レーズンパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	534 kcal 17.7 g 12.4 g 232 mg
14 (金)	ごはん さばの塩焼き ほうれん草のごま和え トマト	米、上新粉、砂糖、油	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳、すりごま	ほうれんそう、トマト、たまねぎ、もやし、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ	牛乳 牛乳 米粉のカップケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	545 kcal 20.8 g 16.0 g 236 mg
15 (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 クラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	535 kcal 14.9 g 11.0 g 113 mg
17 (月)	二色丼 ゆで野菜 きゅうりの昆布和え みそ汁	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、卵、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、こまつな、ブロックリー、ねぎ、キャベツ、にんじん、ごぼう、塩こんぶ	牛乳 牛乳 紅茶のパウンドケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	593 kcal 22.4 g 19.2 g 261 mg
18 (火)	ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め 大根サラダ トマト	米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉(ばら)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	とうもろこし、だいこん、トマト、たまねぎ、はくさい、きゅうり、なす、にんじん、たけのこ、きょうな、ピーマン、カットわかめ	牛乳 牛乳 ゆでとうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	586 kcal 21.4 g 17.9 g 238 mg
19 (水)	ロールパン ミートグラタン ほうれん草のソテー オレンジ	じゃがいも、ロールパン、マカロニ、片栗粉、マヨネーズ、油、パン粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、おから、ピザ用チーズ、ベーコン、バター	ほうれんそう、オレンジ、キャベツ、たまねぎ、エリンギ、なす、かぶ、もやし、コーン(冷凍)、ホールトマト缶詰、ピーマン、にんじん	牛乳 牛乳 おからじゃがボール	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	576 kcal 24.0 g 19.5 g 310 mg
20 (木)	麦ごはん かじきの竜田揚げ 春雨サラダ ポイロキャベツ	米、さつまいも、はるさめ、板こんにやく、押麦、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、かじき、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、きゅうり、だいこん、もやし、にんじん、しめじ、万能ねぎ、しょうが	牛乳 麦茶 デザートベース ウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	583 kcal 21.1 g 17.2 g 114 mg
21 (金)	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 納豆 ほうれん草のナムル	米、砂糖、小麦粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、卵、ごま	ほうれんそう、りんご、もやし、たまねぎ、だいこん、にんじん、いんげん、レモン果汁、しょうが	牛乳 牛乳 アップルパイ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	578 kcal 23.6 g 18.3 g 254 mg
22 (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 幸けんび	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	519 kcal 14.5 g 13.0 g 117 mg
24 (月)	ハヤシライス フレンチサラダ オレンジ 野菜スープ	米、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、押麦、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、オレンジ、チンゲンサイ、ブロックリー、レタス、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	595 kcal 20.1 g 17.0 g 227 mg
25 (火)	ごはん ほっけの塩焼き 和風サラダ 枝豆	米、マカロニ、マヨネーズ、砂糖	牛乳、ほっけ(開き干し)、生揚げ、かにかまぼこ、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	ブロックリー、こまつな、きゅうり、たまねぎ、えだまめ、にんじん、カットわかめ	牛乳 牛乳 あべかわマカロニ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	549 kcal 23.6 g 17.1 g 342 mg
26 (水)	雑穀ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜の中華和え 中華スープ	米、ホットケーキ粉、砂糖、はるさめ、あわ(精白粒)、ひえ粒、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)	チンゲンサイ、はくさい、トマト、かぶ、にんじん、ねぎ、にら、かぶ、葉、カットわかめ、しょうが、にんにく	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	596 kcal 22.4 g 18.7 g 348 mg
27 (木)	かきたまうどん さつま芋のサラダ グレープフルーツ	ゆでうどん、米、さつまいも、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉、卵	グレープフルーツ、たまねぎ、ほうれんそう、とうもろこし、きゅうり、にんじん、しいたけ	牛乳 麦茶 コーンのおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	581 kcal 19.9 g 11.8 g 227 mg
28 (金)	お楽しみ献立						
29 (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	524 kcal 14.4 g 11.2 g 110 mg
31 (月)	ごはん ミートオムレツ 野菜のソテー コーンのマヨ和え	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、油、マヨネーズ	牛乳、卵、豚ひき肉、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、バター	キャベツ、たまねぎ、こまつな、コーン缶、にんじん、ねぎ、なす、しめじ、いんげん、ピーマン	牛乳 牛乳 羊もち	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	565 kcal 21.4 g 18.4 g 247 mg

★ 8/5~8/7の給食・おやつは、夏祭りの開催日によって、献立が変更になる場合があります。