



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				
02 (月)	ちゃんぽんうどん じゃが芋とツナの煮物 バナナ	ゆでうどん、じゃがいも、米、三温糖、ごま油、砂糖	豚肉(ばら)、なると、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、たけのこ(ゆで)、グリーンピース、ねぎ	牛乳 麦茶 みそ焼きおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	562 kcal 18.4 g 12.9 g 101 mg	
03 (火)	文化の日							
04 (水)	わかめごはん 鶏肉の竜田揚げ シーザーサラダ みそ汁	米、食パン、さつまいも、フレンチドレッシング(乳化型)、押麦、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、ほうれんそう、きゅうり、だいこん、レタス、ねぎ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン(冷凍)、しょうが、にんにく	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	591 kcal 22.5 g 19.2 g 266 mg	
05 (木)	ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め ごぼうサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩)、ハム	りんご、たまねぎ、キャベツ、ごぼう、きゅうり、にんじん、れんこん、もやし、レタス、ピーマン、コーン(冷凍)	牛乳 牛乳 りんご クラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	577 kcal 21.7 g 16.6 g 214 mg	
06 (金)	きつねごはん たまご焼き きゅうりの酢の物 かぼちゃのごまマヨ和え	米、砂糖、マヨネーズ	牛乳、卵、鶏ひき肉、かにかまぼこ、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、卵(黄)、すりごま	かぼちゃ、きゅうり、はくさい、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、にんじん、なめこ、えだまめ、ねぎ、ひじき、カットわかめ	牛乳 牛乳 ウインナーパイ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	587 kcal 23.2 g 19.6 g 283 mg	
07 (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	541 kcal 16.1 g 10.9 g 128 mg	
09 (月)	ごはん チンジャオロースー チーズと野菜の和え物 中華スープ	米、油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩)、卵、チーズ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、ピーマン、ねぎ、たけのこ(水煮缶)、赤ピーマン、にんじん、にら、黒きくらげ	牛乳 牛乳 オレンジ おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	582 kcal 23.5 g 19.3 g 276 mg	
10 (火)	ごはん おでん風煮物 ほうれん草ときのこのサラダ みそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、板こんにゃく、砂糖、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、ごま	ほうれんそう、だいこん、キャベツ、たまねぎ、なす、にんじん、しめじ、えのきたけ	牛乳 牛乳 豆腐 ドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	579 kcal 23.0 g 15.5 g 280 mg	
11 (水)	ごはん 鮭フライ 切干大根の煮物 小松菜のお浸し	さつまいも、米、パン粉、板こんにゃく、片栗粉、マヨネーズ、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、油揚げ、卵、粉チーズ、かつお節	こまつな、はくさい、たまねぎ、切り干しだいこん、ごぼう、にんじん、万能ねぎ、しいたけ	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	596 kcal 23.5 g 15.3 g 361 mg	
12 (木)	根菜カレー キャベツの塩昆布あえ オレンジ 野菜スープ	米、ホットケーキ粉、さといも、押麦、油、クラニュー糖	牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身、卵、バター、ごま	キャベツ、オレンジ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、もやし、ブロッコリー、れんこん、ねぎ、塩こんぶ、にんにく	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	599 kcal 20.8 g 18.0 g 288 mg	
13 (金)	ピビンパ丼 マカロニサラダ トマト みそ汁	米、食パン、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	トマト、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、いちごジャム、コーン(冷凍)、レタス、カットわかめ、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 ジャムロールパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	596 kcal 23.3 g 18.4 g 243 mg	
14 (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 芋けんぴ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	545 kcal 14.1 g 13.1 g 102 mg	
16 (月)	ごはん 鯖の味噌煮 春雨炒め 粉吹き芋	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、さば、卵、バター、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、チンゲンサイ、かぶ、ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、カットわかめ、あおのり	牛乳 牛乳 マーブルケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	593 kcal 21.3 g 18.8 g 254 mg	
17 (火)	ロールパン スパニッシュオムレツ 野菜サラダ オレンジ	ロールパン、米、じゃがいも、砂糖、油	卵、鶏もも肉、豚ひき肉、油揚げ	キャベツ、オレンジ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、ブロッコリー、たまねぎ、しめじ、もやし、ごぼう、コーン(冷凍)	牛乳 麦茶 混ぜご飯のおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	562 kcal 21.6 g 14.4 g 123 mg	
18 (水)	ごはん 鶏肉の梅照り焼き ひじきの炒り煮 小松菜のお浸し	みそ汁	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、だいず水煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター、かつお節	牛乳 牛乳 芋もち	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	571 kcal 21.7 g 14.4 g 308 mg	
19 (木)	ごはん ぶりの塩焼き なすの味噌炒め ポイルブロッコリー	みそ汁	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、メープルシロップ、マーガリン	牛乳、ぶり、豚ひき肉、ゆでくり、卵、米みそ(淡色辛みそ)	牛乳 牛乳 栗のパウンドケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	590 kcal 22.6 g 18.5 g 228 mg	
20 (金)	ごはん 八宝菜 スパゲティサラダ 中華スープ	みそ汁	米、小麦粉、砂糖、スパゲティ、マヨネーズ、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、バター、なると	牛乳 牛乳 ココアクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	584 kcal 22.7 g 18.4 g 230 mg	
21 (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	592 kcal 15.3 g 10.8 g 112 mg	
23 (月)	勤労感謝の日							
24 (火)	二色丼 小松菜のごま和え トマト みそ汁	米、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	みかん、こまつな、トマト、もやし、だいこん、ねぎ、たまねぎ、にんじん、ごぼう	牛乳 牛乳 みかん ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	606 kcal 23.3 g 18.1 g 364 mg	
25 (水)	ジャージャーうどん 野菜炒め バナナ わかめスープ	ゆでうどん、さつまいも、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、かぶ、ピーマン、にんじん、ねぎ、カットわかめ、しょうが	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	561 kcal 17.7 g 16.7 g 271 mg	
26 (木)	ごはん ほっけの塩焼き 納豆 含め煮	みそ汁	米、さといも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、ほっけ(開き干し)、挽きわり納豆、卵、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、コンデンスミルク	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	581 kcal 23.4 g 18.1 g 356 mg	
27 (金)	お楽しみ献立							
28 (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 15.1 g 12.0 g 106 mg	
30 (月)	ごはん たらの唐揚げ 春雨サラダ レンコンのごまマヨ和え	みそ汁	米、蒸し切干しいも、はるさめ、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)	かき、きゅうり、ほうれんそう、れんこん、もやし、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん	牛乳 牛乳 柿 芋けんぴ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	589 kcal 22.5 g 16.6 g 238 mg