



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				
01 (月)	けんちんうどん ほうれん草のソテー バナナ	ゆでうどん、米、じゃがいも、板こんにゃく、油	豚肉(ばら)、さけ、油揚げ、ごま	バナナ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、たまねぎ、しめじ、ごぼう、万能ねぎ、コーン(冷凍)	牛乳 麦茶 鮭とわかめのおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	554 20.6 16.3 97	kcal g g mg
02 (火)	三色丼 ブロッコリーのサラダ かぼちゃの煮物 みそ汁	米、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、卵、バター、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、かぶ、レタス、カットわかめ	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 23.5 18.8 231	kcal g g mg
03 (水)	文化の日							
04 (木)	ごはん たらの野菜あんかけ マセドアンサラダ みそ汁	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、たら、クリームチーズ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	はくさい、たまねぎ、きゅうり、もやし、なめこ、こまつな、にんじん、黄ピーマン、レタス、みかん缶、しょうが	牛乳 牛乳 チーズクラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	579 22.9 16.0 261	kcal g g mg
05 (金)	ごはん ウインナー入りオムレツ 根菜のきんぴら きゅうりの昆布和え	みそ汁 米、小麦粉、板こんにゃく、砂糖、粉糖、ごま油	調製豆乳、卵、ウインナー、バター、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	きゅうり、だいこん、にんじん、ごぼう、かぼちゃ、れんこん、ブロッコリー、たまねぎ、万能ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ	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	588 22.1 17.9 125	kcal g g mg
06 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉(皮付き)	バナナ、にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	豆乳 バナナ 芋けんぴ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	515 14.0 13.0 111	kcal g g mg
08 (月)	ごはん チーズ入りミートローフ 和風サラダ トマト	コンソメスープ 米、マヨネーズ、パン粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、チーズ、卵、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、トマト、ブロッコリー、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、かぶ、ピーマン、えのきたけ、カットわかめ	牛乳 牛乳 りんご おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	582 22.7 19.9 300	kcal g g mg
09 (火)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の納豆和え 蒸かし芋	みそ汁 米、ロールパン、さつまいも、黒砂糖	牛乳、鶏もも肉、納豆、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな、キャベツ、たまねぎ、だいこん、なす、ねぎ、にんじん、マーマレード、焼きのり	牛乳 牛乳 黒糖ロール	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	576 23.6 15.5 306	kcal g g mg
10 (水)	根菜カレー コールスローサラダ オレンジ わかめスープ	米、さつまいも、小麦粉、フレンチドレッシング(乳化型)、砂糖、押麦、油	牛乳、豚肉(もも)、卵、コンデンスミルク	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、もやし、れんこん、まいたけ、赤ピーマン、コーン(冷凍)、カットわかめ、	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	591 20.2 18.2 264	kcal g g mg
11 (木)	ごはん 鮭のマヨコーン焼き ひじきの炒り煮 ミニサラダ	みそ汁 米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、さけ、鶏もも肉、だいた水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ベーコン	はくさい、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、コーン(冷凍)、きゅうり、万能ねぎ、ひじき	牛乳 牛乳 ほうれん草とベーコンのバイ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	590 23.6 18.6 272	kcal g g mg
12 (金)	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 切干大根のサラダ にら玉スープ	みそ汁 米、食パン、砂糖、マーガリン、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、卵、ツナ水煮缶、きな粉	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、もやし、にら、レタス、なす、しめじ、切り干しだいこん、にんじん、黒きくらげ	牛乳 牛乳 きなこトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	572 23.3 17.6 256	kcal g g mg
13 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉(皮付き)	にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	豆乳 青りんごゼリー ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	532 14.2 13.5 141	kcal g g mg
15 (月)	ごはん 鶏肉のレモンソース スパゲティサラダ ポイルブロッコリー	すまし汁 さつまいも、米、スパゲティ、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、焼ふ、油	牛乳、鶏もも肉、ハム、無塩バター、卵(黄)、卵	ブロッコリー、こまつな、だいこん、きゅうり、しめじ、にんじん、レタス、レモン果汁	牛乳 牛乳 スイートポテト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	583 21.6 16.8 241	kcal g g mg
16 (火)	ごはん ほっけの塩焼き 小松菜のごま和え 蒸しかぼちゃ	みそ汁 米、砂糖	牛乳、ほっけ(開き干し)、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	オレンジ、かぼちゃ、こまつな、はくさい、もやし、ねぎ、にんじん、なめこ	牛乳 牛乳 オレンジ クラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	566 22.8 14.5 362	kcal g g mg
17 (水)	ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜の中華和え みそ汁	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、メープルシロップ、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	チンゲンサイ、きゅうり、トマト、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、にら、カットわかめ、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	572 22.8 18.0 369	kcal g g mg
18 (木)	ごはん 厚焼き卵 筑前煮 トマト	みそ汁 米、さといも、小麦粉、板こんにゃく、砂糖、マーガリン、油	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	トマト、きゅうり、にんじん、れんこん、ごぼう、キャベツ、なす、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、ねぎ、かぼちゃ	牛乳 牛乳 クッキー もちきゅう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	580 21.9 17.9 241	kcal g g mg
19 (金)	ロールパン ミートグラタン キャベツのサラダ コンソメスープ	みそ汁 ロールパン、米、マカロニ、油、パン粉、砂糖	豚ひき肉、ツナ水煮缶、ビザ用チーズ	キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、かぶ、コーン(冷凍)、ホールトマト缶詰、ピーマン、にんじん、塩こんぶ	牛乳 麦茶 ツナ昆布おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	562 20.3 15.2 145	kcal g g mg
20 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉(皮付き)	バナナ、にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	豆乳 バナナ おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	514 15.6 11.9 104	kcal g g mg
22 (月)	ごはん チキンステーキ フレンチサラダ バナナ	クリームシチュー さつまいも、米、砂糖、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、バター、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、きゅうり、レタス、にんじん、黄ピーマン、かんてん(粉)	牛乳 牛乳 芋ようかん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	566 21.8 15.7 267	kcal g g mg
23 (火)	勤労感謝の日							
24 (水)	ごはん さばの竜田揚げ れんこんサラダ ポイルブロッコリー	みそ汁 米、片栗粉、油	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	バナナ、れんこん、ブロッコリー、きゅうり、レタス、こまつな、もやし、ねぎ、コーン(冷凍)、しょうが、にんじん	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	563 21.5 15.0 294	kcal g g mg
25 (木)	親子丼 ほうれん草ときのこのサラダ 粉吹き芋 みそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、押麦、ながいも、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、なると、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、はくさい、にんじん、しめじ、かぶ、えのきたけ、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ、あおのり	牛乳 牛乳 牛乳 お好み焼き	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	581 23.6 17.2 255	kcal g g 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(皮付き)	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	541 14.4 13.0 113	kcal g g mg
29 (月)	ごはん 鮭の西京焼き さつま芋と昆布の煮物 小松菜のお浸し	すまし汁 米、さつまいも、砂糖	牛乳、さけ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	みかん、こまつな、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ、刻みこんぶ、カットわかめ	牛乳 牛乳 みかん 芋けんぴ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	566 22.2 15.1 314	kcal g g mg
30 (火)	ごはん 肉豆腐 マカロニサラダ みそ汁	米、コッペパン、マカロニ、しらたき、マヨネーズ、砂糖、油、さといも	牛乳、豚肉(肩)、焼き豆腐、フランクフルト、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	はくさい、ほうれんそう、ねぎ、キャベツ、きゅうり、だいこん、えのきたけ、にんじん、レタス	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	587 23.7 18.2 270	kcal g g mg