



献立表



日 曜 日	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 (水)	カレーうどん チーズと野菜の和え物 バナナ	ゆでうどん、米、もち米、片栗粉、油、三温糖	豚肉(ばら)、チーズ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ごまつな、きゅうり、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、しめじ、ごぼう	牛乳 麦茶 五平餅	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	575 kcal 20.4 g 18.3 g 154 mg	
02 (木)	わかめごはん ミートオムレツ 野菜炒め トマト	みそ汁 さつまいも、米、砂糖、油	牛乳、卵、豚ひき肉、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、黒ごま	チンゲンサイ、トマト、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、かぶ、エリンギ、ピーマン、なす、コーン(冷凍)	牛乳 牛乳 大学芋	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	593 kcal 21.5 g 18.5 g 285 mg	
03 (金)	ごはん おでん風煮物 ほうれん草のナムル みそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、板こんにゃく、砂糖、マーガリン、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、生揚げ、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ごま、コンデンスミルク	ほうれんそう、だいこん、かぼちゃ、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ	牛乳 牛乳 甘食	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	574 kcal 23.8 g 16.2 g 292 mg	
06 (月)	ごはん チキン南蛮 切干大根の煮物 ポイルキャベツ	みそ汁 米、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、油揚げ	キャベツ、はくさい、切り干しだいこん、もやし、まいたけ、にんじん、しいたけ、たまねぎ、カットわかめ、パセリ	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	597 kcal 24.1 g 18.6 g 256 mg	
07 (火)	ごはん 鯖の味噌煮 白菜の塩昆布あえ 蒸かし芋	すまし汁 米、さつまいも、ホットケーキ粉、砂糖、グラニュー糖	牛乳、さば、鶏ささ身、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	はくさい、ごまつな、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、塩こんぶ、しょうが	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	580 kcal 23.8 g 16.4 g 285 mg	
08 (水)	コッペパン コロケ 野菜サラダ わかめスープ	コッペパン	牛乳、ツナ水煮缶	みかん、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)、カットわかめ	牛乳 牛乳 みかん おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	523 kcal 16.3 g 12.2 g 239 mg	
09 (木)	ごはん 麻婆豆腐 五色和え たまごスープ	米、コッペパン、グラニュー糖、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ごまつな、ブロッコリー、もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、にら、しめじ、カットわかめ、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 揚げパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	579 kcal 23.1 g 18.8 g 357 mg	
10 (金)	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 春雨サラダ 粉吹き芋	みそ汁 米、じゃがいも、小麦粉、ほろさめ、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、ベーコン	きゅうり、ほうれんそう、ブロッコリー、たまねぎ、もやし、だいこん、にんじん、なめこ、しょうが、にんにく、あおのり	牛乳 牛乳 ケーキ・サレ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	584 kcal 23.3 g 18.3 g 304 mg	
11 (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 ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	528 kcal 14.6 g 12.4 g 144 mg	
13 (月)	ごはん 鮭のスタミナ焼き 卵の花の炒り煮 ポイルブロッコリー	豚汁 米、さつまいも、板こんにゃく、マヨネーズ、砂糖、パン粉、ごま油	牛乳、さけ、おから、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、粉チーズ、無塩バター	りんご、ブロッコリー、はくさい、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、レモン果汁、にんにく	牛乳 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	581 kcal 24.0 g 18.8 g 251 mg	
14 (火)	ピビンパ丼 れんこんサラダ オレンジ 中華スープ	じゃがいも、米、押麦、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、かにかまぼこ、バター	オレンジ、ほうれんそう、れんこん、もやし、キャベツ、きゅうり、レタス、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、きょうな、黒きくらげ、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 牛乳 芋もち	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	579 kcal 22.7 g 17.7 g 279 mg	
15 (水)	カレーライス キャベツのサラダ みかん	米、じゃがいも、食パン、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、卵、ツナ水煮缶	みかん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり	牛乳 牛乳 フレンチトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	609 kcal 21.7 g 18.7 g 256 mg	
16 (木)	非常時献立				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	202 kcal 6.0 g 10.0 g 169 mg	
17 (金)	お楽しみ献立				牛乳 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	596 kcal 22.7 g 24.5 g 255 mg	
18 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	みかん、にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	豆乳 みかん 芋けんぴ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	502 kcal 13.6 g 13.0 g 89 mg	
20 (月)	非常時献立				牛乳 牛乳 ちぎりパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg	
21 (火)	ごはん かじきのしょうが焼き 和風サラダ 蒸かし芋	みそ汁 米、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ	バナナ、ブロッコリー、はくさい、きゅうり、たまねぎ、だいこん、しめじ、万能ねぎ、しょうが、カットわかめ	牛乳 牛乳 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	572 kcal 22.2 g 17.0 g 246 mg	
22 (水)	ごはん 豆腐のおとし揚げ ほうれん草のお浸し いとこ煮	みそ汁 米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)、コンデンスミルク	ほうれんそう、かぼちゃ、キャベツ、なす、たまねぎ、しめじ、れんこん、ねぎ、にんじん	牛乳 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	582 kcal 23.2 g 17.4 g 295 mg	
23 (木)	ごはん 厚焼き卵 納豆 チンゲン菜の和え物	みそ汁 米、砂糖、油、ごま油	牛乳、卵、挽きわり納豆、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、チンゲンサイ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、もやし、かぶ、万能ねぎ、かぶ・葉、カットわかめ	牛乳 牛乳 牛乳 おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	588 kcal 23.5 g 17.8 g 297 mg	
24 (金)	クリスマス献立				牛乳 牛乳 牛乳 おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	575 kcal 23.6 g 17.0 g 269 mg	
25 (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 クラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	526 kcal 14.8 g 11.9 g 104 mg	
27 (月)	ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草のソテー 蒸しかぼちゃ	すまし汁 米、小麦粉、砂糖、油	調製豆乳、さけ、卵、バター、油揚げ、牛乳	かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、ねぎ、にんじん、カットわかめ	牛乳 牛乳 豆乳 パウンドケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	569 kcal 22.2 g 15.6 g 128 mg	
28 (火)	あんかけ焼そば かぶのサラダ バナナ コンソメスープ	焼きそばめん、米、じゃがいも、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)	バナナ、はくさい、たまねぎ、かぶ、チンゲンサイ、きゅうり、トマト、コーン(冷凍)、もやし、たけのこ(ゆで)、黄ピーマン、きょうな、ピーマン	牛乳 牛乳 牛乳 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	585 kcal 21.9 g 16.3 g 248 mg	

★12月16日(木)、20日(月)は、非常時の給食を想定した対応として、通常とは異なる献立を提供します。