



献立表



日 期	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 (火)	ごはん 酢豚風炒め ポテトサラダ みそ汁	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、黄ピーマン、なめこ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、たけのこ(ゆで)、万能ねぎ、ピーマン、レタス	牛乳 牛乳 ほうれん草とベーコンのパイ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	591 kcal 23.9 g 18.6 g 250 mg	
02 (水)	ごはん 鶏肉のレモンソース 小松菜のごま和え 蒸しかぼちゃ	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、焼ふ	牛乳、鶏もも肉、卵、油揚げ、すりごま、コンデンスミルク	かぼちゃ、こまつな、はくさい、もやし、かぶ、にんじん、たまねぎ、レモン果汁	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	585 kcal 23.0 g 16.6 g 319 mg	
03 (木)	けんちんうどん 和風サラダ バナナ	ゆでうどん、米、板こんにやく、マヨネーズ、油	豚肉(ばら)、卵、ウインナー、鶏もも肉、かまぼこ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ブロッコリー、だいこん、れんこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、しめじ、たまねぎ、ピーマン、グリーンピース(冷凍)、お豆腐	牛乳 麦茶 鬼さんおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	584 kcal 21.2 g 18.4 g 111 mg	
04 (金)	コッペパン ハンバーグ チーズと野菜の和え物 中華スープ	じゃがいも、コッペパン、片栗粉、マヨネーズ、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、おから、木綿豆腐、チーズ	キャベツ、チンゲンサイ、きゅうり、かぶ、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、カットわかめ	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	556 kcal 23.3 g 19.2 g 310 mg	
07 (月)	カレーライス ほうれん草のソテー みかん	米、ロールパン、じゃがいも、押麦、油	牛乳、鶏もも肉	みかん、ほうれんそう、たまねぎ、なす、しめじ、ブロッコリー、にんじん、コーン(冷凍)、にんにく、しょうが	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	595 kcal 22.4 g 15.7 g 247 mg	
08 (火)	わかめごはん オムレツ 切干大根の煮物 ポイルブロッコリー	さつまいも、米、砂糖、油	牛乳、卵、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、無塩バター、卵(黄)	はくさい、ブロッコリー、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、切り干しだいこん、えだまめ、にんじん、万能ねぎ、しいたけ	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	586 kcal 21.2 g 17.1 g 309 mg	
09 (水)	ごはん さばの竜田揚げ コールスローサラダ 粉吹き芋	米、じゃがいも、フレンチドレッシング(乳化型)、片栗粉、砂糖、油	牛乳、さば、クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ、黄ピーマン、みかん缶、しょうが、あおのり	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	589 kcal 22.7 g 19.1 g 253 mg	
10 (木)	豚丼 炒り卵の和え物 オレンジ 根菜汁	米、ホットケーキ粉、砂糖、押麦、メープルシロップ、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	チンゲンサイ、オレンジ、ねぎ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、れんこん、もやし、にんじん、まいたけ、ごぼう	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	588 kcal 23.2 g 17.3 g 286 mg	
11 (金)	建国記念の日							
12 (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	512 kcal 14.3 g 13.0 g 107 mg	
14 (月)	コッペパン コロケ 春雨サラダ ポトフ風スープ	コッペパン、はるさめ、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、ウインナー、生クリーム、かにかまぼこ、ごま	きゅうり、キャベツ、もやし、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、かぶ、かぶ・葉	牛乳 牛乳 ココアボール	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	568 kcal 21.7 g 18.0 g 265 mg	
15 (火)	ごはん 鮭のマヨコーン焼き 根菜のきんぴら きゅうりの昆布和え	米、さつまいも、板こんにやく、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	みかん、きゅうり、はくさい、にんじん、ごぼう、れんこん、ねぎ、コーン(冷凍)、えのきたけ、塩こんぶ	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	587 kcal 22.5 g 17.2 g 314 mg	
16 (水)	ごはん 麻婆豆腐 五色和え みそ汁	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、マーガリン、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こまつな、もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、にら、ごぼう、しめじ、しょうが、にんにく、かぼちゃ	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	567 kcal 21.5 g 19.3 g 338 mg	
17 (木)	非常時献立							
18 (金)	ごはん ほっけの塩焼き ひじきの炒り煮 蒸しかぼちゃ	米、砂糖、油	牛乳、ほっけ(開き干し)、鶏もも肉、だいず水煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、かぼちゃ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、なす、ひじき	牛乳 牛乳 バナナ 芋けんぴ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	572 kcal 22.5 g 15.9 g 331 mg	
19 (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	522 kcal 14.3 g 11.3 g 104 mg	
21 (月)	和風スパゲティー かぶのサラダ 蒸かし芋 コンソメスープ	米、スパゲティ、さつまいも、マヨネーズ、油、砂糖	ツナ水煮缶、豚肉(肩ロース)、バター	かぶ、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、トマト、もやし、ねぎ、しめじ、コーン(冷凍)、きょうな、ピーマン、万能ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳 麦茶 豚しぐれおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	551 kcal 20.9 g 17.6 g 139 mg	
22 (火)	ごはん たらの唐揚げ きゅうりの酢の物 煮豆	米、油、片栗粉、砂糖、三温糖	牛乳、たら、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いんげんまめ(乾)	オレンジ、きゅうり、はくさい、まいたけ、だいこん、れんこん、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ	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	567 kcal 21.7 g 16.2 g 256 mg	
23 (水)	天皇誕生日							
24 (木)	ごはん すき焼き風煮 さつま芋のサラダ みそ汁	米、さつまいも、ホットケーキ粉、砂糖、しらす、マヨネーズ	牛乳、豚肉(肩)、焼き豆腐、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	はくさい、ねぎ、こまつな、ブロッコリー、きゅうり、もやし、しめじ、にんじん、レタス、レモン果汁	牛乳 牛乳 パウンドケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	578 kcal 23.4 g 18.9 g 298 mg	
25 (金)	お楽しみ献立							
26 (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 クラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	509 kcal 15.4 g 12.8 g 114 mg	
28 (月)	ごはん たまご焼き 納豆 れんこんサラダ	米、砂糖、ごま油	牛乳、卵、挽きわり納豆	みかん、はくさい、れんこん、きゅうり、レタス、にんじん、たけのこ(水煮缶)、万能ねぎ、コーン(冷凍)、きょうな、えだまめ、お豆腐	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	570 kcal 22.6 g 15.1 g 291 mg	

★2月17日(木)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。