

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) 非常時献立	米、上新粉、小麦粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ	たまねぎ、にら	牛乳 牛乳 チーズ入りチヂミ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	589 kcal 23.2 g 19.0 g 203 mg	
02 (水) ごはん 八宝菜 かぼちゃのサラダ みそ汁	米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、なると、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、はくさい、バナナ、きゅうり、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、えだまめ、黒きくらげ、カットわかめ	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	589 kcal 23.2 g 19.0 g 203 mg	
03 (木) ちらし寿司 ほっけの塩焼き ほうれん草のごま和え すまし汁	米、砂糖、片栗粉、焼ふ	牛乳、ほっけ(開き干し)、卵、油揚げ、きな粉、でんぶ、すりごま、ごま	ほうれん草、はくさい、にんじん、もやし、かぶ、たまねぎ、れんこん、さやえんどう、かんぴょう(乾)	牛乳 牛乳 牛乳 くず餅 ひなあられ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	585 kcal 23.0 g 17.2 g 406 mg	
04 (金) ごはん ミートオムレツ じゃがいもコンソメ炒め トマト	米、じゃがいも、食パン、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、卵、豚ひき肉、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、バター	トマト、プロッコリー、たまねぎ、こまつな、にんじん、なす、ピーマン、万能ねぎ	牛乳 牛乳 牛乳 シュガーパタートースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	583 kcal 23.1 g 17.6 g 247 mg	
05 (土) 鶏ごほうピラフ	米、油	調整豆乳、鶏もも肉	バナナ、にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	牛乳 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	514 kcal 14.2 g 10.1 g 102 mg	
07 (月) ごはん 鮭のガーリック焼き チーズと野菜の和え物 ポイルプロッコリー	じゃがいも、米、片栗粉、油、オリーブ油	牛乳、さけ、チーズ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、バター	キャベツ、プロッコリー、ほうれん草、きゅうり、たまねぎ、にんじん、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	558 kcal 22.7 g 17.5 g 332 mg	
08 (火) ちゃんぽんうどん きゅうりの華風サラダ パナナ	ゆでうどん、米、ごま油、てんぷら粉、砂糖	豚肉(ばら)、ツナ水煮缶、なると、油揚げ	もやし、バナナ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、ねぎ、たけのこ(水煮缶)、あおりのり	牛乳 麦茶 あおさのおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	549 kcal 20.2 g 15.3 g 112 mg	
09 (水) ごはん 豚肉ときのこのソテー さつま芋と昆布の煮物 みそ汁	米、さつまいも、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、だいず(乾)、きな粉	オレンジ、たまねぎ、はくさい、だいこん、にんじん、まいたけ、しめじ、ごぼう、刻みこんぶ	牛乳 牛乳 オレンジ きなこ豆	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	562 kcal 21.8 g 16.7 g 255 mg	
10 (木) ごはん かじきの照り焼き スパゲティサラダ 蒸しかぼちゃ	米、ホットケーキ粉、スパゲティ、マヨネーズ、メープルシロップ、油	牛乳、かじき、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	かぼちゃ、こまつな、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、レタス、えのきたけ	牛乳 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	580 kcal 22.7 g 16.6 g 258 mg	
11 (金) コッペパン ハンバーグ 野菜サラダ わかめスープ	さつまいも、コッペパン、パン粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐	レタス、もやし、きゅうり、黄ピーマン、たまねぎ、コーン(冷凍)、にんじん、カットわかめ	牛乳 牛乳 牛乳 焼き芋	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	551 kcal 23.2 g 17.8 g 248 mg	
12 (土) 鶏ごほうピラフ	米、油	調整豆乳、鶏もも肉	にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	牛乳 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	509 kcal 14.4 g 9.2 g 114 mg	
14 (月) カレーライス キャベツのサラダ オレンジ	米、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、にんにく、しょうが、かぼちゃ	牛乳 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	591 kcal 20.6 g 17.4 g 227 mg	
15 (火) ごはん 鶏肉の竜田揚げ 和風サラダ トマト	米、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、きな粉	プロッコリー、トマト、ほうれん草、きゅうり、ねぎ、しめじ、にんじん、カットわかめ、しょうが、にんにく	牛乳 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	585 kcal 22.6 g 17.1 g 233 mg	
16 (水) ごはん 鯖の味噌煮 五色和え 蓮根の炒め物	米、コッペパン、焼きそばめん、砂糖、油、ごま油	牛乳、さば、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、ごま	こまつな、れんこん、はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、しめじ、しょうが、カットわかめ、あおりのり	牛乳 牛乳 牛乳 焼きそばパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	572 kcal 23.5 g 14.6 g 271 mg	
17 (木) ビンパン丼 春雨炒め きゅうりの昆布和え みそ汁	米、はるさめ、押麦、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、きゅうり、ほうれん草、もやし、はくさい、かぶ、にんじん、なす、ねぎ、黄ピーマン、えのきたけ、にら、かぶ、葉、塩こんぶ	牛乳 牛乳 牛乳 オレンジ ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	591 kcal 21.9 g 15.3 g 271 mg	
18 (金)  お楽しみ献立 					エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	581 kcal 21.4 g 16.9 g 265 mg	
19 (土) 鶏ごほうピラフ	米、油	調整豆乳、鶏もも肉	バナナ、にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	牛乳 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	505 kcal 15.3 g 10.8 g 106 mg	
21 (月) 春分の日							
22 (火) ごはん たらこの唐揚げ 切干大根のサラダ 蒸しかぼちゃ	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、マーガリン	牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、卵、コンデンスミルク	かぼちゃ、ほうれん草、きゅうり、もやし、レタス、ねぎ、にんじん、きょうな、切り干しだいこん	牛乳 牛乳 牛乳 甘食	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	563 kcal 22.2 g 16.1 g 271 mg	
23 (水) ナポリタン 野菜サラダ オレンジ コンソメスープ	スパゲティ、米、もち米、じゃがいも、油、三温糖、砂糖	牛乳、ウインナー、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、チンゲンサイ、プロッコリー、たまねぎ、きゅうり、レタス、黄ピーマン、にんじん、ピーマン	牛乳 牛乳 牛乳 五平餅	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	547 kcal 20.4 g 15.9 g 234 mg	
24 (木) 鯛めし 鶏肉の照焼き ほうれん草のソテー トマト	米、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、たい、	ほうれん草、トマト、バナナ、はく	牛乳 牛乳 牛乳 ロールケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	601 kcal 23.3 g 18.7 g 233 mg	
25 (金) ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル 中華スープ	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、コーンフレーク、ごま油、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	もやし、チンゲンサイ、きゅうり、かぶ、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、にら、干しぶどう、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 牛乳 ストーンクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	588 kcal 22.4 g 17.7 g 325 mg	
26 (土) 卒園式							
28 (月) ごはん 鮭の西京焼き 大根のそぼろあんかけ ミニサラダ	米、砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、さけ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、バナナ、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン(冷凍)	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	568 kcal 23.0 g 15.8 g 277 mg	
29 (火) ロールパン ビザバーグ 野菜サラダ ポイルプロッコリー	ロールパン、ホットケーキ粉、さつまいも、砂糖、パン粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、ツナ水煮缶、ピザ用チーズ、バター	だいこん、たまねぎ、チンゲンサイ、プロッコリー、きゅうり、にんじん、きょうな、もやし、ピーマン	牛乳 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	559 kcal 22.7 g 16.8 g 332 mg	
30 (水) ごはん 厚焼き卵 納豆 はんぺんの酢の物	米、砂糖、油	調整豆乳、牛乳、卵、挽きわり納豆、はんぺん、豚ひき肉、ホイップクリーム、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、ごぼう、カットわかめ	牛乳 豆乳 牛乳 プリン おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	582 kcal 23.2 g 18.6 g 220 mg	
31 (木) ごはん 回鍋肉 マカロニサラダ みそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、マカロニ、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、プロッコリー、きゅうり、ピーマン、ねぎ、レタス、黄ピーマン、カットわかめ	牛乳 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	590 kcal 22.6 g 17.9 g 278 mg	

★3月1日(火)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。