



献立表



日 月 年	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)	ごはん すき焼き風煮 スパゲティサラダ 若竹煮	みそ汁 米、しらたき、スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、グラニュー糖	牛乳、豚肉(肩)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、なると、油揚げ、卵(黄)	れんこん、トマト、きゅうり、ほうれんそう、レタス、コーン(冷凍)、きょうな、もやし、にんじん、たまねぎ、しょうが	牛乳 牛乳 このほりパイ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	569 kcal 22.2 g 19.1 g 282 mg	
03 (火)	憲法記念日							
04 (水)	みどりの日							
05 (木)	こどもの日							
06 (金)	ごはん たらのフリッター れんこんサラダ トマト	みそ汁 米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、小麦粉、グラニュー糖	牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター	れんこん、トマト、きゅうり、ほうれんそう、レタス、コーン(冷凍)、きょうな、もやし、にんじん、たまねぎ、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	572 kcal 22.8 g 17.0 g 237 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 クラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	511 kcal 15.2 g 11.4 g 104 mg	
09 (月)	ごはん 中華風ローストチキン 春雨サラダ ポイルブロッコリー	中華スープ 米、ホットドッグパン、ほろさめ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、フランクルト、ごま、すりごま	はくさい、プロッコリー、きゅうり、キャベツ、もやし、たまねぎ、かぶ、にんじん、にんにく、しょうが、カットわかめ	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	563 kcal 21.7 g 18.0 g 234 mg	
10 (火)	カレーライス 野菜サラダ オレンジ コンソメスープ	米、さつまいも、油、押麦、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、ツナ油漬缶、クリームチーズ	たまねぎ、オレンジ、プロッコリー、チンゲンサイ、きゅうり、レタス、にんじん、しめじ、黄ピーマン、もやし、パイン缶、にんにく	牛乳 牛乳 パインチーズクラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	565 kcal 20.7 g 18.8 g 212 mg	
11 (水)	けんちんうどん ほうれん草のお浸し 蒸かし芋	ゆでうどん、米、さつまいも、板こんにゃく、油	牛乳、豚肉(ばら)、ツナ水煮缶、油揚げ、ごま	ほうれんそう、はくさい、だいこん、にんじん、えだまめ、ねぎ、えのきたけ、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	572 kcal 21.1 g 18.0 g 222 mg	
12 (木)	ごはん オムレツ 野菜炒め ポイルブロッコリー	みそ汁 米、油、グラニュー糖	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、卵(黄)	キャベツ、プロッコリー、かぼちゃ、もやし、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、いんげん、カットわかめ	牛乳 牛乳 シュガーパイ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	560 kcal 22.1 g 18.5 g 261 mg	
13 (金)	ロールパン ミートローフ フレンチサラダ 野菜スープ	さつまいも、ロールパン、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ水煮缶、卵	キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、コーン(冷凍)、かぼちゃ、にんじん、かぶ、きょうな	牛乳 牛乳 焼き芋	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	559 kcal 22.1 g 18.8 g 293 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 おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	513 kcal 14.4 g 11.2 g 113 mg	
16 (月)	ごはん 鮭のスタミナ焼き 温野菜 みそ汁	さつまいも、米、砂糖、マヨネーズ、油、パン粉	牛乳、さけ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、粉チーズ	キャベツ、ほうれんそう、プロッコリー、たまねぎ、にんじん、かぶ、にんにく	牛乳 牛乳 大学芋	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	570 kcal 22.6 g 17.2 g 306 mg	
17 (火)	ごはん 麻婆豆腐 切干大根のサラダ わかめスープ	米、小麦粉、ながいも、砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮缶、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、きゅうり、もやし、レタス、切り干しだいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、にら、カットわかめ、しょうが、にんにく、あ	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	584 kcal 23.2 g 18.7 g 330 mg	
18 (水)	ごはん ほっけの塩焼き 小松菜の納豆和え みそ汁	米、ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、ほっけ(開き干し)、納豆、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)	ごまつな、だいこん、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、なす、しめじ、えのきたけ、焼きのり	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	570 kcal 22.7 g 17.5 g 355 mg	
19 (木)	ごはん 鶏肉のレモンソース キャベツのサラダ みそ汁	米、フレンチドレッシング(乳化型)、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、ほうれんそう、トマト、きゅうり、たまねぎ、もやし、にんじん、レモン果汁	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 23.1 g 15.4 g 242 mg	
20 (金)	ハヤシライス マカロニサラダ オレンジ ポトフ風スープ	米、砂糖、マカロニ、片栗粉、マヨネーズ、押麦、油	牛乳、豚肉(もも)、ウインナー、きな粉	たまねぎ、オレンジ、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、プロッコリー、しめじ、きゅうり、かぶ、エリンギ、レタス	牛乳 麦茶 ミルクくず餅	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	570 kcal 20.8 g 16.3 g 115 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 ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	522 kcal 14.7 g 11.5 g 127 mg	
23 (月)	ごはん 厚焼き卵 ほうれん草のソテー みそ汁	米、食パン、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、卵、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、粉チーズ	ほうれんそう、たまねぎ、はくさい、なす、しめじ、だいこん、にんじん、万能ねぎ、あおのり	牛乳 牛乳 じゃこトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	562 kcal 22.4 g 19.1 g 255 mg	
24 (火)	ごはん 豚肉ときのこのソテー かぶのサラダ ミルクスープ	じゃがいも、米、マヨネーズ、小麦粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉、脱脂粉乳、生クリーム、バター	かぶ、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、トマト、にんじん、コーン缶、いんげん、まいたけ、しめじ、きょうな	牛乳 牛乳 フライドポテト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	584 kcal 23.2 g 19.6 g 274 mg	
25 (水)	ごはん あじの南蛮漬け 和風サラダ みそ汁	米、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、あじ、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ	オレンジ、プロッコリー、きゅうり、キャベツ、しめじ、ねぎ、にんじん、黄ピーマン、ピーマン、たまねぎ、しょうが	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	555 kcal 22.1 g 15.8 g 241 mg	
26 (木)	あんかけ焼そば ほうれん草のごま和え トマト みそ汁	焼きそばめん、ホットケーキ粉、片栗粉、メープルシロップ、油、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、トマト、もやし、にんじん、なめこ、たけのこ(ゆで)、万能ねぎ、ピーマン、カットわかめ	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 20.3 g 18.1 g 292 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	513 kcal 14.4 g 10.4 g 105 mg	
30 (月)	ロールパン 鮭のタルタルソース焼き 野菜サラダ バナナ	野菜スープ 米、ロールパン、さつまいも、マヨネーズ、油、砂糖	さけ、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、卵	バナナ、プロッコリー、きゅうり、キャベツ、レタス、にんじん、ごぼう、黄ピーマン、たまねぎ、パセリ	牛乳 麦茶 鶏ごぼうおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	568 kcal 22.3 g 18.9 g 165 mg	
31 (火)	ごはん 酢豚風炒め プロッコリーのサラダ みそ汁	米、小麦粉、砂糖、粉糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、バター、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、プロッコリー、きゅうり、はくさい、かぶ、にんじん、レタス、ねぎ、なす、たけのこ(ゆで)、黄ピーマン、コーン(冷	牛乳 牛乳 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	577 kcal 21.4 g 18.9 g 185 mg	