



献立表



日 曜 日	献立名	材料名(昼食・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	10時おやつ 3時おやつ		
01 (月)	ハヤシライス マカロニサラダ オレンジ コンソメスープ	じゃがいも、米、マカロニ、マヨネーズ、搾麦、マーガリン、油	牛乳、豚肉	オレンジ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、きゅうり、エリンギ、もやし、コーン(冷凍)、えのきたけ、レタス	牛乳 牛乳 じゃがバター	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	593 kcal 17.0 g 18.8 g 202 mg
02 (火)	たけのこご飯 ほっけの塩焼き チンゲン菜の中華和え みそ汁	米、小麦粉、マーガリン、砂糖、ごま油	牛乳、ほっけ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	チンゲンサイ、たけのこ、きゅうり、キャベツ、トマト、ほうれんそう、だいこん、にんじん、カットわかめ	牛乳 牛乳 こいのぼりクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	502 kcal 21.6 g 16.4 g 310 mg
03 (水)	憲法記念日						
04 (木)	みどりの日						
05 (金)	こどもの日						
06 (土)	カレーライス スープ	米、じゃがいも、焼ふ、油	調製豆乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、カットわかめ、にんにく、しょうが	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	554 kcal 18.3 g 14.8 g 85 mg
08 (月)	ごはん 肉豆腐 きゅうりの酢の物 すまし汁	米、食パン、砂糖、しらたき、メープルシロップ	牛乳、豚肉、焼き豆腐、卵、かにかまぼこ	きゅうり、はくさい、こまつな、ねぎ、だいこん、えのきたけ、れんこん、にんじん、まいたけ、カットわかめ	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	537 kcal 24.0 g 15.7 g 299 mg
09 (火)	わかめごはん オムレツ キャベツのサラダ オレンジ	米、小麦粉、油	牛乳、卵、生クリーム、ツナ水煮、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、バナナ、ほうれんそう、はくさい、きゅうり、たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ	牛乳 牛乳 バナナクレープ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	604 kcal 21.2 g 22.6 g 244 mg
10 (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	豚肉、ツナ水煮、油揚げ、ごま、かつお節	ほうれんそう、はくさい、だいこん、にんじん、えだまめ、ねぎ、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	490 kcal 15.2 g 13.8 g 99 mg
11 (木)	ごはん あじの南蛮漬け 土佐和え みそ汁	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、グラニュー糖	牛乳、あじ、なると、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、卵(黄)、かつお節	こまつな、キャベツ、なす、たまねぎ、なめこ、にんじん、黄ピーマン、ピーマン、カットわかめ、しょうが	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	497 kcal 20.8 g 17.2 g 237 mg
12 (金)	ごはん 豚肉のしょうが焼き れんこんサラダ みそ汁	米、小麦粉、じゃがいも、ながいも、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、れんこん、キャベツ、きゅうり、レタス、にんじん、えのきたけ、コーン(冷凍)、きょうな、ねぎ、しょうが、あおのり	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	585 kcal 21.7 g 19.2 g 208 mg
13 (土)	カレーライス スープ	米、じゃがいも、焼ふ、油	調製豆乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、カットわかめ、にんにく、しょうが	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	563 kcal 17.9 g 14.7 g 142 mg
15 (月)	ごはん 豚肉ときのこのソテー かぶのサラダ みそ汁	さつまいも、米、砂糖、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、豚肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	かぶ、たまねぎ、はくさい、きゅうり、トマト、もやし、いんげん、まいたけ、しめじ、きょうな、にんじん	牛乳 牛乳 大学芋	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	586 kcal 18.1 g 20.9 g 236 mg
16 (火)	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、食パン、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	かぼちゃ、こまつな、もやし、キャベツ、えのきたけ、にんじん、万能ねぎ、ピーマン、コーン(冷凍)、レモン果汁	牛乳 牛乳 ピザトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	574 kcal 24.0 g 16.4 g 316 mg
17 (水)	カレーライス 和風サラダ グレープフルーツ 野菜スープ	米、さつまいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖、搾麦、油	牛乳、豚肉、かにかまぼこ、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、チンゲンサイ、きゅうり、もやし、にんじん、れんこん、カットわかめ、にんにく、しょうが	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	607 kcal 19.1 g 24.3 g 261 mg
18 (木)	あんかけ焼きそば 切干大根のサラダ たまごスープ バナナ	焼きそばめん、米、もち米、片栗粉、三温糖、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	バナナ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、レタス、もやし、たけのこ、えのきたけ、にんじん、きょうな、切り干しだいこん、ピーマン	牛乳 牛乳 五平餅	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	594 kcal 20.0 g 17.5 g 255 mg
19 (金)	ごはん 鮭のガーリック焼き ブロッコリーのサラダ トマト	米、小麦粉、砂糖、油、粉糖、オリブ油	牛乳、さけ、バター、米みそ(淡色辛みそ)	トマト、ブロッコリー、きゅうり、ほうれんそう、かぶ、レタス、だいこん、たまねぎ、黄ピーマン、にんにく	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	552 kcal 20.3 g 19.5 g 191 mg
20 (土)	カレーライス スープ	米、じゃがいも、焼ふ、油	調製豆乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、カットわかめ、にんにく、しょうが	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	603 kcal 17.8 g 13.1 g 77 mg
22 (月)	ごはん すき焼き風煮 トマトサラダ みそ汁	さつまいも、米、しらたき、砂糖、油	牛乳、豚肉、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、なると、油揚げ	はくさい、トマト、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、きゅうり、かぶ	牛乳 牛乳 焼き芋	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	542 kcal 20.5 g 14.8 g 270 mg
23 (火)	ごはん かじきの照り焼き 野菜炒め かぼちゃの煮物	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、油	牛乳、かじき、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、卵、コンデンスミルク	キャベツ、かぼちゃ、もやし、たまねぎ、えのきたけ、いんげん、カットわかめ	牛乳 牛乳 甘食	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	545 kcal 21.3 g 14.4 g 223 mg
24 (水)	ごはん 豚肉のケチャップ炒め スパゲティサラダ オレンジ	米、砂糖、さつまいも、スパゲティ、片栗粉、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、きな粉	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、きゅうり、にんじん、なす、しめじ、コーン(冷凍)、ねぎ、レタス	牛乳 麦茶 ミルククズ餅	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	576 kcal 23.9 g 18.5 g 275 mg
25 (木)	ごはん 厚焼き卵 納豆 ほうれん草のソテー	米、ホットケーキ粉、油、グラニュー糖、砂糖	牛乳、卵、挽きわり納豆、豚ひき肉、ウインナー、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、バター	ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、はくさい、にんじん、エリンギ、なめこ、万能ねぎ	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	588 kcal 26.0 g 25.0 g 265 mg
26 (金)	お楽しみ献立						
27 (土)	カレーライス スープ	米、じゃがいも、焼ふ、油	調製豆乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、カットわかめ、にんにく、しょうが	豆乳 バナナ 羊けんび	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	572 kcal 16.6 g 16.8 g 85 mg
29 (月)	ごはん 回鍋肉 もやしのナムル わかめスープ	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、生揚げ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	オレンジ、もやし、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、にんじん、まいたけ、カットわかめ	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	542 kcal 21.5 g 15.6 g 324 mg
30 (火)	ごはん たらの唐揚げ コールスローサラダ みそ汁	米、コールスロードレッシング、油、片栗粉	牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、粉チーズ	キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、こまつな、黄ピーマン	牛乳 牛乳 チーズパイ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	531 kcal 20.5 g 20.8 g 275 mg
31 (水)	ごはん 肉じゃが チーズと野菜の和え物 みそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、しらたき、油	牛乳、豚肉、卵、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、コンデンスミルク	たまねぎ、レタス、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、黄ピーマン、なす、しめじ、グリーンピース、万能ねぎ	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	567 kcal 22.2 g 17.6 g 258 mg