



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	牛乳	エネルギー	たんぱく質	脂質
02 (月)	ごはん 豚肉ときのこのソテー 小松菜のごま和え みそ汁	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、油揚げ	りんご、こまつな、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、いんげん、まいたけ、しめじ	牛乳 牛乳 りんご ウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	580 19.7 21.8 275	kcal g g mg
03 (火)	ほうとう風うどん きゅうりの華風サラダ バナナ	ゆでうどん、ロールパン、板こんにやく、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、油揚げ	バナナ、きゅうり、はくさい、だいこん、かぼちゃ、たまねぎ、かぶ、しめじ、にんじん、カットわかめ、パセリ	牛乳 牛乳 たまごサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	567 21.5 24.5 237	kcal g g mg
04 (水)	豚丼 温野菜 すまし汁	米、砂糖、片栗粉、押麦、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、いわし(煮干し)、きな粉、ごま	ねぎ、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、ブロッコリー、まいたけ、にんじん、かぶ、カットわかめ	牛乳 麦茶 ミルクくず餅 煮干し	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	478 24.1 10.0 363	kcal g g mg
05 (木)	ごはん 八宝菜 じゃがいもとベーコンのソテー みそ汁	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、ベーコン、卵、バター、なると、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、もやし、ブロッコリー、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、にんじん、たけのこ(ゆで)、黒きくらげ	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	663 19.4 29.4 210	kcal g g mg
06 (金)	ごはん かじきの煮付け チーズと野菜の和え物 みそ汁	米、フランスパン、マヨネーズ、油	牛乳、かじき、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん	牛乳 牛乳 マヨネーズラスク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	513 20.5 19.5 236	kcal g g mg
07 (土)	カレーライス スープ	米、じゃがいも、焼ふ、油	牛乳、豚肉(もも)	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	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	553 17.9 14.2 183	kcal g g mg
09 (月)	スポーツの日							
10 (火)	ごはん ウインナー入りオムレツ ひじきの炒り煮 納豆	みそ汁 さつまいも、米、砂糖、油	牛乳、卵、挽きわり納豆、生揚げ、ウインナー、だいたい水煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、にんじん、コーン(冷凍)、いんげん、ひじき	牛乳 牛乳 大学芋	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	672 27.0 23.9 348	kcal g g mg
11 (水)	ごはん 鶏肉の竜田揚げ キャベツのサラダ みそ汁	米、砂糖、油、黒砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	キャベツ、だいこん、きゅうり、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、コーン(冷凍)、かんとん、しょうが、にんじん	牛乳 牛乳 あべかわゼリー おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	628 20.3 17.9 223	kcal g g mg
12 (木)	ごはん 鯖の塩焼き きゅうりの昆布和え かぼちゃの煮物	みそ汁 米、砂糖、焼ふ	牛乳、さば、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、きゅうり、かぼちゃ、なめこ水煮缶、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳 牛乳 グレープフルーツ ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	515 21.5 12.5 240	kcal g g mg
13 (金)	麦ごはん キーマカレー マカロニサラダ バナナ	米、マカロニ、マヨネーズ、押麦、油	牛乳、豚ひき肉、ハム、だいたい水煮缶詰、チーズ	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、ホールトマト缶詰、レタス、にんにく、しょうが	牛乳 牛乳 ハムチーズパイ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	663 22.3 29.1 214	kcal g g mg
14 (土)	運動会							
16 (月)	ごはん ハンバーグ ほうれん草のソテー コンソメスープ	米、さつまいも、小麦粉、マーガリン、パン粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ウインナー、バター	ほうれんそう、たまねぎ、エリンギ、にんじん、コーン(冷凍)	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	620 22.5 24.5 191	kcal g g mg
17 (火)	ごはん たらの野菜あんかけ メドアンサラダ みそ汁	米、じゃがいも、上新粉、小麦粉、マヨネーズ、片栗粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、たら、豚ひき肉、ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、しめじ、きゅうり、ねぎ、にんじん、にら、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、レタス、華ね	牛乳 牛乳 チヂミ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	559 22.0 17.4 235	kcal g g mg
18 (水)	ごはん シュウマイ 切干大根のサラダ わかめスープ	米、しゅうまいの皮、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、ごま	バナナ、たまねぎ、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、コーン(冷凍)、レタス、にんじん、カットわかめ、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 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	537 18.4 10.9 251	kcal g g mg
19 (木)	わかめごはん 厚焼き卵 野菜炒め みそ汁	米、食パン、油、砂糖	牛乳、卵、豚肉(ばら)、鶏ひき肉、ウインナー、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、もやし、ねぎ、ピーマン、コーン(冷凍)	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	579 23.9 21.2 275	kcal g g mg
20 (金)	ごはん 鶏肉の照焼き コールスローサラダ 麩のスープ	さつまいも、米、フレンチドレッシング(乳化型)、焼ふ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、ハム	キャベツ、ぶどう、にんじん、きゅうり、かぶ、たまねぎ、コーン(冷凍)、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 ぶどう 蒸かし芋	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	552 18.9 15.8 242	kcal g g mg
21 (土)	カレーライス スープ	米、じゃがいも、焼ふ、油	牛乳、豚肉(もも)	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	牛乳 牛乳 青りんごゼリー ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	606 17.3 14.4 236	kcal g g mg
23 (月)	ごはん 鮭のごま味噌焼き 和風サラダ たまごスープ	米、マカロニ、砂糖、片栗粉	牛乳、さけ、卵、かにかまぼこ、きな粉、すりごま、米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、きゅうり、しめじ、えのきたけ、カットわかめ	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	504 26.1 11.8 234	kcal g g mg
24 (火)	ごはん 肉豆腐 五色和え みそ汁	米、じゃがいも、しらたき、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、油揚げ、粉チーズ、ベーコン、かつお節	こまつな、はくさい、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、たけのこ(水煮缶)、えのきたけ、コーン	牛乳 牛乳 ほうれん草とベーコンのクラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	536 24.0 17.1 339	kcal g g mg
25 (水)	非常時献立							
26 (木)	ごはん 回鍋肉 チンゲン菜の中華和え ワンタン風スープ	じゃがいも、米、砂糖、ワントンの皮、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、バター	チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、もやし、トマト、えのきたけ、ピーマン、にんじん、カットわかめ	牛乳 牛乳 芋もち	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	490 18.4 12.7 247	kcal g g mg
27 (金)	お楽しみ献立							
28 (土)	カレーライス スープ	米、じゃがいも、焼ふ、油	牛乳、豚肉(もも)	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	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	563 16.1 16.4 182	kcal g g mg
30 (月)	あんかけ焼そば ほうれん草のお浸し トマト	焼きそばめん、米、片栗粉、砂糖、ごま油	豚肉(ばら)、鶏ひき肉、油揚げ、かつお節	ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、もやし、万能ねぎ	牛乳 麦茶 きつねおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	531 17.2 12.7 72	kcal g g mg
31 (火)	ハヤシライス ゼリーサラダ バナナ	米、押麦、フレンチドレッシング(乳化型)、油	牛乳、豚肉(もも)、ホイップクリーム	バナナ、たまねぎ、トマト、ブロッコリー、レタス、きゅうり、にんじん、しめじ、かぼちゃ、エリンギ、黄ピーマン	牛乳 牛乳 かぼちゃプリン ウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	720 20.1 25.4 276	kcal g g mg