

日 時	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		エネルギー	たんぱく質
01 (水)	ごはん 肉じゃが 白菜の塩昆布あえ みそ汁	米、じゃがいも、食パン、しらたき、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し、ごま、粉チーズ	はくさい、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース、塩こんぶ、あおのり	牛乳 牛乳 じゃこトースト	エ た ん ば く 脂 質 カ ル シ ウ ム	567 23.5 18.3 244 kcal g g mg
02 (木)	ごはん ぶりの照り焼き 根菜のきんぴら みそ汁	米、小麦粉、板こんにやく、砂糖、水あめ、ごま油、粉糖	牛乳、ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、バター	オレンジ、にんじん、ごぼう、れんこん、ほうれんそう、だいこん、かぼちゃ、しょうが	牛乳 牛乳 スノーボールクッキー オレンジ	エ た ん ば く 脂 質 カ ル シ ウ ム	553 19.5 18.6 196 kcal g g mg
03 (金)	文化の日						
04 (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 青りんごゼリー クラッカー	エ た ん ば く 脂 質 カ ル シ ウ ム	605 17.8 14.4 181 kcal g g mg
06 (月)	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 大根サラダ コンソメスープ	米、片栗粉、黒砂糖、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、きな粉	だいこん、たまねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、しめじ、なす、コーン(冷凍)、カットわかめ	牛乳 牛乳 くず餅 おせんべい	エ た ん ば く 脂 質 カ ル シ ウ ム	560 22.2 11.8 208 kcal g g mg
07 (火)	ごはん 松風焼き ほうれん草のごま和え みそ汁	さつまいも、米、パン粉、砂糖、焼ふ	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、卵、すりごま、ごま	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、ねぎ、キャベツ、えのきたけ	牛乳 牛乳 蒸かし芋 煮干し	エ た ん ば く 脂 質 カ ル シ ウ ム	561 27.2 13.4 496 kcal g g mg
08 (水)	ごはん 鶏肉のレモンソース ブロッコリーのサラダ みそ汁	米、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、きゅうり、はくさい、かぶ、レタス、にんじん、なめこ、コーン(冷凍)、カットわかめ、レモン果汁	牛乳 牛乳 ココアケーキ	エ た ん ば く 脂 質 カ ル シ ウ ム	535 21.4 16.3 210 kcal g g mg
09 (木)	ごはん 鯖の味噌煮 豚ひき肉と春雨の炒め物 すまし汁	米、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、さば、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ほうれんそう、にら、たまねぎ、まいたけ、にんじん、ピーマン、しょうが	牛乳 牛乳 バナナ ビスケット	エ た ん ば く 脂 質 カ ル シ ウ ム	535 21.2 14.5 229 kcal g g mg
10 (金)	ごはん ミートオムレツ 小松菜の納豆和え みそ汁	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、卵、豚ひき肉、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、油揚げ	こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、だいこん、ピーマン、万能ねぎ、焼きのり	牛乳 牛乳 チーズパイ	エ た ん ば く 脂 質 カ ル シ ウ ム	563 23.7 23.5 305 kcal g g mg
11 (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 おせんべい	エ た ん ば く 脂 質 カ ル シ ウ ム	542 17.4 12.5 175 kcal g g mg
13 (月)	ごはん ほっけの塩焼き キャベツのおかか和え かぼちゃの煮物	けんちん汁 米、板こんにやく、砂糖、ごま油	牛乳、ほっけ(開き干し)、かつお節	かぼちゃ、キャベツ、かき、にんじん、だいこん、もやし、ねぎ、ごぼう	牛乳 牛乳 柿 芋けんぴ	エ た ん ば く 脂 質 カ ル シ ウ ム	540 18.6 14.3 284 kcal g g mg
14 (火)	ごはん(おにぎり) チンジャオロースー れんこんサラダ みそ汁	米、上新粉、小麦粉、玄米、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、れんこん、きゅうり、こまつな、レタス、ピーマン、たけのこ(水煮缶)、しめじ、にんじん、にら、コーン(冷凍)、きよ	牛乳 牛乳 チヂミ	エ た ん ば く 脂 質 カ ル シ ウ ム	618 24.2 22.0 285 kcal g g mg
15 (水)	ごはん 肉豆腐 はんぺんの酢の物 たまごスープ	米、しらたき、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(肩)、焼き豆腐、くり、卵、はんぺん、かにかまぼこ、ごま	はくさい、きゅうり、えのきたけ、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、にんじん、ねぎ、カットわかめ	牛乳 牛乳 ぶどうゼリー くり	エ た ん ば く 脂 質 カ ル シ ウ ム	544 24.0 15.1 270 kcal g g mg
16 (木)	みそラーメン チンゲン菜の中華和え バナナ	生中華めん、米、砂糖、ごま油	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	チンゲンサイ、バナナ、キャベツ、ねぎ、きゅうり、トマト、もやし、にんじん、コーン(冷凍)、ごぼう、カットわかめ、にんにく、	牛乳 麦茶 そばろおにぎり	エ た ん ば く 脂 質 カ ル シ ウ ム	598 20.3 8.4 112 kcal g g mg
17 (金)	親子丼 ほうれん草ときのこのサラダ みそ汁	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、押麦、マヨネーズ、油	牛乳、卵、鶏もも肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、なると、コンデンスミルク	ほうれんそう、たまねぎ、はくさい、にんじん、しめじ、いんげん、グリーンピース(冷凍)	牛乳 牛乳 マーラーカオ	エ た ん ば く 脂 質 カ ル シ ウ ム	587 25.1 16.9 240 kcal g g mg
18 (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 青りんごゼリー ビスケット	エ た ん ば く 脂 質 カ ル シ ウ ム	606 17.3 14.4 236 kcal g g mg
20 (月)	わかめごはん たまご焼き 筑前煮 みそ汁	米、さといも、板こんにやく、砂糖、油	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、れんこん、だいこん、ごぼう、ほうれんそう、たけのこ(水煮缶)、なめこ水煮缶、万能ねぎ、ママーレード	牛乳 牛乳 ジャムチーズクラッカー	エ た ん ば く 脂 質 カ ル シ ウ ム	591 23.2 20.6 245 kcal g g mg
21 (火)	ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め フレンチサラダ みそ汁	じゃがいも、米、油、砂糖、片栗粉、焼ふ	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、レタス、たけのこ(水煮缶)、黄ピーマン、ピーマン、カットわかめ	牛乳 牛乳 ジャーマンポテト	エ た ん ば く 脂 質 カ ル シ ウ ム	527 22.2 17.2 207 kcal g g mg
22 (水)	ごはん 鮭のきのこソース かぶのサラダ ポパイスープ	米、小麦粉、油	牛乳、さけ、卵、粉チーズ、ベーコン、バター	かぶ、たまねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、きゅうり、トマト、にんじん、マッシュルーム、しめじ、きょうな、コーン(冷凍)	牛乳 牛乳 ケーキ・サレ	エ た ん ば く 脂 質 カ ル シ ウ ム	508 24.7 16.5 310 kcal g g mg
23 (木)	勤労感謝の日						
24 (金)	 <b>お楽しみ献立</b> 					エ た ん ば く 脂 質 カ ル シ ウ ム	582 23.4 23.9 264 kcal g g mg
25 (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 おせんべい	エ た ん ば く 脂 質 カ ル シ ウ ム	542 17.4 12.5 175 kcal g g mg
27 (月)	ごはん たらの唐揚げ もやしのナムル みそ汁	米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	ヨーグルト(無糖)、たら、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、ごま	もやし、ほうれんそう、バナナ、かぼちゃ、みかん缶、はくさい、にんじん	牛乳 麦茶 フルーツヨーグルト ウエハース	エ た ん ば く 脂 質 カ ル シ ウ ム	507 18.3 12.6 151 kcal g g mg
28 (火)	ナポリタン 温野菜 麩のスープ	米、スパゲティ、焼ふ、三温糖、砂糖	牛乳、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、かぶ、しめじ、ピーマン、カットわかめ	牛乳 牛乳 みそ焼きおにぎり	エ た ん ば く 脂 質 カ ル シ ウ ム	424 13.4 5.8 80 kcal g g mg
29 (水)	根菜カレー 和風サラダ コンソメスープ みかん	米、食パン、さつまいも、マヨネーズ、押麦、砂糖、メープルシロップ、油	牛乳、豚肉(もも)、卵、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、きゅうり、れんこん、もやし、しめじ、コーン(冷凍)、カットわかめ、にんにく、しょうが	牛乳 牛乳 フレンチトースト	エ た ん ば く 脂 質 カ ル シ ウ ム	622 21.4 19.6 265 kcal g g mg
30 (木)	ごはん すき焼き風煮 チーズと野菜の和え物 みそ汁	米、ホットケーキ粉、しらたき、砂糖、油、グラニュー糖	牛乳、豚肉(肩)、焼き豆腐、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、バター、なると	グレープフルーツ、はくさい、キャベツ、たまねぎ、もやし、ねぎ、きゅうり、ブロッコリー、いんげん、にんじん、えのきたけ	牛乳 牛乳 ショコラクッキー グレープフルーツ	エ た ん ば く 脂 質 カ ル シ ウ ム	635 25.3 23.0 341 kcal g g mg