



献立表

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				調味料	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				
06 — 木 —	御飯 ポトフ 鮭のパン粉焼き 切干し大根の旨煮	ブルー	米、白玉粉、油、砂糖、ホットケーキミックス、パン粉、アーモンド	牛乳、さけ、豆乳、ウインナーソーセージ、油揚、いわし、チーズ	ブルー、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、切り干しだいこん、にんにく	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩、パセリ粉	牛乳 もちもちパン(ココア) おやつ小魚	エネルギー 432 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.1 g カルシウム 153 mg
07 — 金 —	食パン ミネストローネスープ 豆腐ハンバーグ はるさめサラダ	りんご	食パン、米、片栗粉、はるさめ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豆乳、ベーコン、しらす干し	りんご、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、えだまめ、セロリ、のり、ひじき、にんにく	だし汁、ケチャップ、ソース、しょうゆ、酢、塩、パセリ粉	牛乳 おにぎり(しらす・枝豆)	エネルギー 440 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 13.6 g カルシウム 160 mg
10 — 月 —	ずき焼き丼風 みそ汁(大根・厚揚げ) かぼちゃの甘煮 ブルー		米、ロールパン、しらす、砂糖	牛乳、牛肉、生揚げ、生クリーム、みそ、きな粉	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、ブルー、だいこん、ねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 きな粉サンド	エネルギー 429 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 14.4 g カルシウム 165 mg
11 — 火 —	肉みそうどん 豆腐とチンゲン菜のスープ 新じゃがサラダ キウイフルーツ		うどん、米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、ごま、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、みそ、ハム、干しえび、卵	たまねぎ、キウイフルーツ、チンゲンサイ、にんじん、ピーマン、コーン、ねぎ、ねぎ、しいたけ、のり	だし汁、酒、めんつゆ、しょうゆ、塩	牛乳 おにぎり(たぬき)	エネルギー 413 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 12.1 g カルシウム 191 mg
12 — 水 —	御飯 みそ汁(香キャベツ・あさり) ローストチキン・中華風 ブロッコリーの三色サラダ	バナナ チーズ	米、オートミール、コーンフレーク、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、豚肉、チーズ、みそ、あさり	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、ねぎ、レーズン、にんにく、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、みりん	牛乳 オートミールスナック	エネルギー 423 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 10.9 g カルシウム 185 mg
13 — 木 —	食パン 豆乳スープ(かぼちゃ) かじきのカレー竜田あげ 人参ときゅうりのごま和え	りんご	食パン、米、ごま、油、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豆乳、かじき、納豆、豚ひき肉、ベーコン、かつお節	りんご、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ねぎ、いんげん、しょうが、にんにく	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、カレー粉、塩	牛乳 そぼろ納豆チャーハン	エネルギー 443 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 14.4 g カルシウム 167 mg
14 — 金 —	グリーンピース御飯 豚汁 かれいの煮つけ もやしとツナのごま酢あえ	オレンジ	米、小麦粉、バター、砂糖、しらす、ごま、ごま油	牛乳、かれい、豚肉、みそ、ツナ缶、いわし、油揚げ	オレンジ、もやし、だいこん、にんじん、グリーンピース、かぼちゃ、きゅうり、ねぎ、ごんぶ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢、塩	牛乳 かぼちゃのクッキー おやつ小魚	エネルギー 422 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 13.6 g カルシウム 153 mg
17 — 月 —	麻婆豆腐丼 きのこのスープ そら豆とささみのサラダ キウイフルーツ		米、ホットケーキミックス、砂糖、バター、マヨネーズ、油、片栗粉、ごま	牛乳、豆腐、豚ひき肉、ささ身、納豆、豆乳、みそ、いわし	キウイフルーツ、にんじん、ねぎ、そらまめ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、ほうれんそう、しめじ、コーン、しょうが	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 ほうれん草ケーキ おやつ小魚	エネルギー 415 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 12.9 g カルシウム 176 mg
18 — 火 —	ナポリタン 卵と豆腐のスープ キャベツとちくわの和え物 りんご	チーズ	米、スパゲティ、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、ウインナーソーセージ、卵、豆腐、ちくわ、チーズ、さけ、かまぼこ	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、ピーマン、のり	ケチャップ、ソース、しょうゆ、酢、洋風だし	牛乳 おにぎり(鮭・ねぎ)	エネルギー 415 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 11.6 g カルシウム 187 mg
19 — 水 —	御飯 ワンタンスープ ヤンニョムチキン風 ブロッコリーとちくわのごま和え	オレンジ	米、ワンタンの皮、砂糖、コーンフレーク、油、小麦粉、ごま	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ちくわ、豚ひき肉	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、にら、いちごジャム、ねぎ、にんにく	だし汁、酒、しょうゆ、ケチャップ、酢、塩	牛乳 ヨーグルト(いちご・コーンフレーク) クラッカー	エネルギー 415 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 10.8 g カルシウム 173 mg
20 — 木 —	ロールパン クラムチャウダー(豆乳) 鮭の味噌チーズ焼き ほうれん草の納豆あえ	バナナ	米、ロールパン、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、さけ、豆乳、納豆、チーズ、あさり、みそ、干しえび、かつお節	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン、えだまめ、のり	酒、みりん、しょうゆ、塩、洋風だし	牛乳 おにぎり(枝豆・えび)	エネルギー 426 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 11.3 g カルシウム 170 mg
21 — 金 —	御飯 みそ汁(豚肉・なす) あじのフライ キャベツとしらすのごま酢あえ	ブルー	米、小麦粉、油、パン粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、あじ、豆腐、みそ、豚ひき肉、卵、しらす干し、いわし	ブルー、なす、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、いちごジャム	だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、ソース、塩	牛乳 豆腐のスコーン おやつ小魚	エネルギー 432 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 12.6 g カルシウム 181 mg
24 — 月 —	ほうれん草とベーコンの Pasta すまし汁(豆腐・油揚げ) ししゃものごま焼き りんご		米、スパゲティ、ごま、ごま油、砂糖、油	牛乳、豆腐、ししゃも、牛肉、ベーコン、油揚げ	りんご、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、ねぎ、のり、にんにく、しょうが	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 おにぎり(牛しぐれ)	エネルギー 411 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 13.0 g カルシウム 208 mg
25 — 火 —	御飯 みそ汁(卵・コーン) ポテトハンバーグ 小松菜の納豆あえ	オレンジ	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豆乳、納豆、卵、みそ、いわし	オレンジ、たまねぎ、ごま、にんじん、コーン、もやし、そらまめ、ねぎ、のり、しいたけ、にんにく	だし汁、ケチャップ、ソース、塩	牛乳 そら豆蒸しパン おやつ小魚	エネルギー 413 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 12.6 g カルシウム 166 mg
26 — 水 —	ビビンバ 豆腐スープ(えのき・ねぎ) かぼちゃのごまヨササラダ ブルー		米、白玉粉、砂糖、マヨネーズ、ごま、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、豆腐、豆腐、チーズ、みそ	ブルー、もやし、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、えのきたけ	だし汁、しょうゆ、酒、酢、塩	牛乳 みたらし団子 チーズ	エネルギー 418 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 14.3 g カルシウム 206 mg



献立表

日 曜	献立名	材料名(昼食・3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	調味料		
27 木	食パン ヴィシソワーズ ポークチャップ キャベツとほうれん草の磯和え	キウイフルーツ	食パン、じゃがいも、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豆乳、豚肉、ベーコン、チーズ、いわし	にんじん、キウイフルーツ、たまねぎ、ほうれん草、キャベツ、のり	ケチャップ、しょうゆ、ソース、塩、洋風だし、の素	牛乳 チーズお焼き おやつ小魚 エネルギー 427 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.4 g カルシウム 160 mg
28 金	チキンカレー 豆腐スープ(大根・小松菜) アスパラのごま和え バナナ	チーズ	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、豆乳、チーズ、生クリーム、ゼラチン	たまねぎ、ぶどうジュース、バナナ、にんじん、アスパラガス、だいこん、こまつな、ねぎ、にんにく、しょうが	だし汁、カレールー、しょうゆ、ソース、ケチャップ、塩	牛乳 ぶどうババロア クラッカー エネルギー 428 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 13.3 g カルシウム 208 mg
31 月	御飯 みそ汁(なす・玉ねぎ) さばの塩麹焼き ブロッコリーとツナのサラダ	オレンジ	米、ホットケーキミックス、さつまいも、砂糖、米こうじ、ごま油	牛乳、さば、ツナ缶、みそ、油揚げ、いわし	オレンジ、なす、ブロッコリー、たまねぎ、かぼちゃ、もやし、コーン、ねぎ	だし汁、酒、しょうゆ、塩 牛乳 かぼちゃとさつま芋のスイーツボール おやつ小魚 エネルギー 441 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 13.2 g カルシウム 148 mg	



☆仕入れの都合上、献立の食材を変更する場合があります。

☆給食にでてくる食材でまだ食べていない食材がありましたら、事前にご家庭で食べられるか、2回確認をお願いします。

☆10時おやつに、りす組、うさぎ組、らいおん組は牛乳を出しています。(上記の栄養価に含まれています。)

