

日 曜	献立名	材料名	10時おやつ 3時おやつ	栄養価		
2 月	シーフードカレー 春野菜スープ パインサラダ	牛乳、/クラッカー、/米、豚肉(肩ロース)、えび、いか、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、カレールウ、/いんげん、たまねぎ、にんじん、セロリー、水、コンソメ、食塩、/パイン缶、キャベツ、きゅうり、にんじん、グリーンアスパラガス、酢、油、砂糖、食塩、こしょう、/乳酸菌飲料、/カップケーキ、	牛乳 クラッカー 乳酸菌飲料 米粉のカップケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	557.5(468.6) 15.0(13.6) 12.4(11.8) 1.8(1.5)	kcal g g g
03 火	炊き込みおこわ 大根のそぼろ煮 煮豆 みつばのすまし汁	牛乳、/お子様せんべい、/もち米、米、ちくわ、油揚げ、にんじん、かつおだし汁、めんつゆ・3倍濃縮、/だいいこん、鶏ひき肉、油、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/金時豆、砂糖、食塩、/ちくわ、みつば、はくさい、まいたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/鯛焼き、	牛乳 ミニせんべい 牛乳 鯛焼き	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	451.7(387.9) 15.7(13.4) 8.6(7.5) 2.9(2.5)	kcal g g g
04 水	ぶどうパン 鶏肉のマーマレード焼き ごぼうときゅうりのサラダ ミネストローネ	牛乳、/ビスケット、/ぶどうパン、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、マーマレード、/ハム、ごぼう、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、しょうゆ、/マカロニ、ホールトマト缶詰、トマトピューレ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、いんげん、コンソメ、食塩、砂糖、/米、すし酢、さんま(味付缶詰)、	牛乳 ビスケット さんまの押し寿司	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	543.8(470.0) 22.3(19.3) 10.7(10.4) 2.5(2.0)	kcal g g g
05 木	御飯 わかめスープ さわらのごま照り焼き 春雨サラダ	米、/万能ねぎ、カットわかめ、にんじん、たまねぎ、中華スープ、食塩、/さわら、しょうゆ、みりん、酒、油、ごま、/はるさめ、きゅうり、黒きくらげ、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油、いちごジャム、	牛乳 クラッカー 牛乳 さくら色蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	533.8(427.6) 19.0(15.1) 17.6(14.4) 1.8(1.5)	kcal g g g
06 金	御飯 肉じゃが きゅうりの梅おかか和え 豆腐のすまし汁	米、/豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、さやえんどう、/きゅうり、うめ干し、かつお節、しょうゆ、砂糖、/木綿豆腐、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/バナナ、	牛乳 ミニせんべい 牛乳 バナナ	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	430.3(375.4) 17.1(14.6) 8.4(7.5) 1.6(1.4)	kcal g g g
07 土	焼き肉丼 キャベツの和えもの 玉ねぎのみそ汁 ゼリー	米、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、みりん、葉ねぎ、/キャベツ、にんじん、きゅうり、酢、しょうゆ、砂糖、油、/にんじん、たまねぎ、ねぎ、油揚げ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/ゼリー、/牛乳、/パイ、/お子様せんべい、	牛乳 ビスケット 牛乳 パイ おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	534.8(459.8) 18.9(15.9) 17.1(14.8) 2.4(1.9)	kcal g g g
09 月	ビビンバ丼 白菜ツナサラダ にらのみそ汁	米、豚肉(もも)、油、しょうゆ、砂糖、ほうれんそう、もやし、にんじん、しょうゆ、酢、油、砂糖、/はくさい、きゅうり、砂糖、ごま油、すりごま、ツナ水煮缶、かつお節、ポン酢、マヨネーズ、/切り干しだいこん、にら、にんじん、万能ねぎ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/お子様せんべい、/サブシ、	牛乳 クラッカー 牛乳 おせんべい サブシ	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	536.3(459.5) 22.4(19.0) 16.9(14.7) 2.2(1.8)	kcal g g g
10 火	梅御飯 さつま揚げの甘辛煮 スティック野菜の浅漬け のっぺい汁	米、食塩、こんぶ(だし用)、うめ干し、/さつま揚げ、だいこん、にんじん、しいたけ、板こんにゃく、さやえんどう、かつおだし汁、酒、砂糖、みりん、しょうゆ、/きゅうり、にんじん、中華だしの素、ごま油、しょうゆ、/鶏もも肉、さといも、板こんにゃく、にんじん、ごぼう、油揚げ、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、片栗粉、/牛乳プリン、	牛乳 ミニせんべい 牛乳プリン	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	537.7(439.4) 21.3(17.6) 11.7(10.0) 3.8(3.0)	kcal g g g
11 水	御飯 松風焼き ひじきと枝豆のサラダ とろろこんぶのすまし汁	米、/鶏ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、片栗粉、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、酒、しょうゆ、油、/ひじき、えだまめ、きゅうり、にんじん、コーン缶、しょうゆ、酢、油、砂糖、/にんじん、万能ねぎ、たまねぎ、とろろこんぶ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/ウインナー、じゃがいも、たまねぎ、パセリ、コンソメ、食塩、こしょう、油、	牛乳 ビスケット 牛乳 ジャーマンポテト	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	464.3(397.5) 17.8(14.9) 16.0(13.5) 2.1(1.7)	kcal g g g
12 木	御飯 さわらの甘酢あん さっぱりおひたし ごぼうとかぶのみそ汁	米、/さわら、片栗粉、油、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、しょうゆ、砂糖、酢、油、/たまねぎ、カットわかめ、きゅうり、めんつゆ・3倍濃縮、酢、砂糖、/ごぼう、かぶ、えのきたけ、はくさい、れんこん、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/パイン缶、/牛乳、/サンドイッチパン、すりごま、マーガリン、ごま、砂糖、	牛乳 クラッカー 牛乳 セサミトースト	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	628.7(496.7) 23.9(18.9) 19.0(15.4) 2.6(2.2)	kcal g g g
13 金	御飯 ポークビーンズ パスタサラダ オニオンスープ	米、/豚ひき肉、油、だいたす水煮缶詰、たまねぎ、にんじん、セロリー、ホールトマト缶詰、コンソメ、中華ソース、食塩、ケチャップ、砂糖、小麦粉、パセリ、/サラダ用スパゲティ、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、油、砂糖、食塩、こしょう、/たまねぎ、コンソメ、食塩、クラッカー、/牛乳、/食パン、スライスチーズ、	牛乳 ミニせんべい 牛乳 チーズサンド	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	508.1(430.5) 19.3(16.7) 15.6(14.0) 1.3(1.2)	kcal g g g
14 土	わかめうどん ブロッコリーサラダ みかん缶	干しうどん、鶏もも肉、ちくわ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ、かつおだし汁、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、食塩、みりん、砂糖、/ブロッコリー、きゅうり、にんじん、黄ピーマン、和風ドレッシング、/みかん缶、/牛乳、/バームクーヘン、	牛乳 ビスケット 牛乳 バウムクーヘン	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	396.6(352.3) 14.5(12.7) 10.6(9.7) 3.3(2.7)	kcal g g g
16 月	麻婆丼 切干大根の煮物 春雨スープ	米、木綿豆腐、にんにく、しょうが、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にら、たけのこ(水煮缶)、油、淡色みそ、赤みそ、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、/切り干しだいこん、さつま揚げ、にんじん、いんげん、かつおだし汁、酒、みりん、しょうゆ、砂糖、/はるさめ、はくさい、にんじん、たまねぎ、ベーコン、中華スープ、食塩、/みかん缶、パイン缶、いちご、干しぶどう、ヨーグルト(無糖)、砂糖、	牛乳 クラッカー フルーツヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	509.6(429.7) 19.5(16.6) 12.9(10.9) 2.1(1.7)	kcal g g g

日 曜	献立名	材料名	10時おやつ		栄養価		
			3時おやつ		エネルギー	たんぱく質	脂質
17	菜飯 （おでん 火） かぶの塩昆布和え こまつなの味噌汁	米、かぶ・葉、食塩、/だいこん、ちくわ、板こんにゃく、ウインナー、つみれ、生揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、/だいこん、きゅうり、かぶ、塩こんぶ、食塩、/こまつな、にんじん、油揚げ、ねぎ、かつおだし汁、みそ（淡色辛みそ）、（生乳）（小麦粉）（ココア）	牛乳 ミニせんべい 牛乳 フアマンケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	515.7(426.0) 18.6(15.6) 16.8(14.2) 2.8(2.3)	kcal g g g	
18	ロールパン （フィッシュ&チップス 水） チーズサラダ 豆乳コンソープ	ロールパン、/たら、食塩、小麦粉、じゃがいも、油、ケチャップ、/チーズ、キャベツ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、フレンチドレッシング（分離型）、/クリーム コーン缶、コーン缶、たまねぎ、アレルギー用マーガリン、水、豆乳、コンソメ、食塩、/牛乳、/お子様せんべい	牛乳 ビスケット 牛乳 おせんべい クラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	662.2(539.9) 25.1(20.0) 25.3(20.4) 3.5(2.7)	kcal g g g	
19	御飯 オレンジ （鶏のさっぱり煮 木） 豆腐サラダ 若竹汁	米、/鶏むね肉、ねぎ、しょうが、にんにく、酢、めんつゆ・3倍濃縮、砂糖、/木綿豆腐、きゅうり、にんじん、れんこん、しょうゆ、酢、油、砂糖、/たけのこ、たまねぎ、カットわかめ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/焼きそばめん、豚肉(肩)、キャベツ、	牛乳 クラッカー 牛乳 焼きそば	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	559.1(465.8) 29.5(24.4) 12.0(10.4) 4.8(3.8)	kcal g g g	
20	御飯 （さけの塩焼き 金） もやしサラダ もすくのすまし汁	米、/さけ、食塩、/焼きのり、もやし、きゅうり、にんじん、ちくわ、しょうゆ、酢、ごま油、砂糖、/もすく、ねぎ、にんじん、こまつな、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、/牛乳、/黒等パン、	牛乳 ミニせんべい 牛乳 黒糖パン	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	436.5(378.3) 20.1(17.1) 7.9(7.1) 1.7(1.5)	kcal g g g	
21	中華どんぶり （かぼちゃのグラッセ 土） チンゲン菜のスープ もも缶	米、豚肉(もも)、はくさい、にんじん、たけのこ、たまねぎ、ピーマン、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、中華だし の素、片栗粉、/かぼちゃ、アレルギー用マーガリン、食塩、/チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、黒きくらげ、中華スープ、食塩、もも缶、/牛乳、/ドーナツ、	牛乳 ビスケット 牛乳 野菜ドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	532.9(453.7) 17.4(14.7) 12.1(10.9) 1.1(0.9)	kcal g g g	
23	きつねうどん （大学芋 月） ちくわサラダ ヨーグルト	干しうどん、おいなりさんの皮、にんじん、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ、かつおだし汁、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、食塩、みりん、砂糖、/さつまいも、油、水、砂糖、しょうゆ、ごま、/ちくわ、きゅうり、にんじん、こまつな、しょうゆ、酢、油、砂糖、/ヨーグルト(加)	牛乳 クラッカー 五平餅	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	568.9(492.7) 17.9(15.9) 11.0(10.6) 5.3(4.3)	kcal g g g	
24	枝豆じゃこ御飯 （赤魚の煮つけ 火） いんげんの和え物 豚汁	米、えたまめ(冷凍)、にんじん、しらす干し、砂糖、みりん、しょうゆ、食塩、酒、/あかうお、しょうゆ、砂糖、酒、しょうが、/いんげん、もやし、きゅうり、にんじん、しょうゆ、砂糖、/豚肉(肩ロース)、油、だいこん、にんじん、さといも、ごぼう、板こんにゃく、油揚げ	牛乳 ミニせんべい 牛乳 チーズスティック	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	610.8(490.2) 25.7(20.0) 24.8(20.1) 3.5(2.7)	kcal g g g	
25	御飯 もも缶 （チキンかつ 水） コーンフレークサラダ カレー風味アスパラスープ	米、/鶏もも肉、小麦粉、パン粉、油、中濃ソース、/ツナ水煮缶、レタス、きゅうり、にんじん、サウザンレッシング、コーンフレーク、/ベーコン、たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、水、コンソメ、食塩、カレー粉、/もも缶、/牛乳、ココア、/食パン、しらす干し、	牛乳 ビスケット 牛乳(ココア) じゃこトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	682.3(576.6) 25.9(21.7) 26.4(22.4) 2.4(2.0)	kcal g g g	
26	御飯 （かじきのステーキ 木） トマトのりサラダ はくさいのすまし汁	米、/かじき、食塩、こしょう、片栗粉、油、たまねぎ、油、砂糖、酢、しょうゆ、/焼きのり、トマト、きゅうり、レタス、にんじん、しょうゆ、酢、ごま油、砂糖、/はくさい、油揚げ、カットわかめ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/マカロニ、鶏もも肉、たまねぎ、セロリー、	牛乳 クラッカー スープヌードル	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	438.8(376.9) 17.0(15.1) 14.2(13.3) 2.4(2.0)	kcal g g g	
27	御飯 うどん入りほうとう汁 （豚肉のしょうが焼き 金） ポイルキャベツ スティック野菜	米、/豚肉(肩ロース)、しょうゆ、しょうが、酒、たまねぎ、油、/キャベツ、/スナップえんどう、きゅうり、マヨネーズ、/かぼちゃ、さといも、にんじん、ごぼう、ねぎ、油揚げ、干しうどん、かつおだし汁、みみそ（淡色辛みそ）、/牛乳、/ラムネ、/お子様せんべい、	牛乳 ミニせんべい 牛乳 ラムネ おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	566.3(483.6) 21.0(17.7) 19.2(16.1) 1.2(1.1)	kcal g g g	
28	二色そぼろ丼 （白菜のじゃこドレッシングあえ 土） 中華スープ パイン缶	米、鶏ひき肉、しょうゆ、砂糖、酒、さけ、/はくさい、にんじん、しらす干し、油、酢、しょうゆ、砂糖、/たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶、中華スープ、食塩、/パイン缶、/牛乳、/今川焼き、	牛乳 ビスケット 牛乳 今川焼き	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	491.3(423.8) 19.8(16.9) 10.1(9.3) 1.6(1.3)	kcal g g g	
※献立は都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。			目標栄養摂取量	エネルギー	516(413)	kcal	
※給食とおやつで、1日の栄養所要量の40%を摂取できるように作っています。				たんぱく質	20.7(16.5)	g	
				脂質	15.5(12.4)	g	
				塩分	2(1.7)	g	
			平均栄養摂取量	エネルギー	529(446)	kcal	
				たんぱく質	20.2(17.0)	g	
				脂質	14.9(12.9)	g	
				塩分	2.5(2.1)	g	