

日 曜	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		
01 — 水 —	温そうめん — とうがんの煮物 スイーツヨーグルト	干しそうめん、鶏もも肉、えのきたけ、にんじん、ほうれんそう、油揚げ、ねぎ、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん、めんつゆ・3倍濃縮、砂糖、／さつま揚げ、とうがん、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、／スイーツベース、牛乳、／米、コーン缶、食塩、	牛乳 ビスケット とうもろこしおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	453.8(401.7) 16.5(14.6) 5.7(6.9) 5.2(3.9)	kcal g g g
02 — 木 —	黒糖ロール — 鮭の香草焼き コーンフレークサラダ — かぼちゃの豆乳クリームスープ	黒糖ロールパン、／さけ、食塩、こしょう、酒、パン粉、カレー粉、パセリ粉、オリーブ油、／赤ピーマン、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、油、酢、食塩、こしょう、砂糖、コーンフレーク、／ウインナー、かぼちゃ、コーン缶、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、シチューミックスクリーム、豆乳、コンソメ、食塩、こしょう、／乳酸菌飲料、／焼きそばめん、豚肉(肩)、キャベツ、にんじん、ピーマン、油、ウスターソース、	牛乳 ミニせんべい 乳酸菌飲料 焼きそば	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	519.7(448.0) 22.9(19.1) 17.3(15.0) 3.0(2.4)	kcal g g g
03 — 金 —	御飯 — さばの塩焼き 大豆のサラダ — 根菜汁	米、／さば、食塩、／だいす水煮缶詰、きゅうり、にんじん、しょうゆ、油、酢、砂糖、／れんこん、だいこん、ごぼう、にんじん、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／牛乳、／えだまめ、食塩、／お子様せんべい、	牛乳 クラッカー 牛乳 塩ゆで枝豆 せんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	493.3(411.5) 23.6(19.0) 15.3(12.7) 1.9(1.6)	kcal g g g
04 — 土 —	豚肉のみそ丼 — 大根とツナのおえ物 麩のすまし汁 — みかん缶	米、豚肉(肩ロース)、赤ピーマン、チンゲンサイ、たまねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、しょうゆ、／だいこん、きゅうり、コーン缶、ツナ水煮缶、ノンオイル和風ドレッシング、／焼酎(車ふ)、ほうれんそう、しめじ、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／みかん缶、／牛乳、／ドーナツ、	牛乳 ビスケット 牛乳 お野菜ドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	494.3(429.8) 18.3(15.6) 12.2(11.0) 1.9(1.6)	kcal g g g
06 — 月 —	御飯 — 鶏肉の梅焼き もやしのサラダ — 豆腐のみそ汁	米、／鶏もも肉、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、うめ干し、／もやし、きゅうり、にんじん、油揚げ、砂糖、しょうゆ、ごま油、酢、／木綿豆腐、じゃがいも、カットわかめ、ねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／牛乳、／とうもろこし、食塩、	牛乳 ミニせんべい 牛乳 ゆでとうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	435.3(375.7) 21.7(18.2) 11.1(9.6) 1.9(1.6)	kcal g g g
07 — 火 —	御飯 — さばのみそ煮 きゅうりとチーズの酢の物 — みつばのすまし汁	米、／さば、米みそ(淡色辛みそ)、しょうが、酒、みりん、砂糖、／きゅうり、カットわかめ、しらす干し、みかん缶、チーズ、酢、砂糖、食塩、／みつば、にんじん、えのきたけ、ちくわ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／バウムクーヘン、	牛乳 クラッカー 牛乳 バウムクーヘン	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	508.6(422.4) 20.6(16.4) 17.9(14.7) 2.4(1.9)	kcal g g g
08 — 水 —	コンソメライス — かれいのカレームニエル ジャーマンポテト — 夏野菜スープ	米、アレルギー用マーガリン、食塩、こしょう、コンソメ、／かれい、食塩、こしょう、小麦粉、カレー粉、アレルギー用マーガリン、ケチャップ、ウスターソース、／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、／キャベツ、スッキーニ、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、コンソメ、食塩、こしょう、／牛乳、／ロールパン、マーガリン、砂糖、卵、牛乳、小麦粉、ベーキングパウダー、	牛乳 ビスケット 牛乳 メロンパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	514.6(409.5) 19.0(14.8) 15.4(12.8) 2.5(2.0)	kcal g g g
09 — 木 —	サラダうどん — 塩ゆで枝豆 中華卵スープ — ヨーグルト	ゆでうどん、ツナ水煮缶、キャベツ、きゅうり、ミニトマト、コーン缶、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、みりん、／えだまめ、食塩、／卵、カットわかめ、たまねぎ、わけぎ、中華スープ、食塩、／ヨーグルト(加糖)、／米、炊き込みわかめ、／おしゃぶり昆布、	牛乳 ミニせんべい ワカメおにぎり おしゃぶり昆布	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	429.4(395.6) 20.2(18.2) 4.8(5.8) 3.0(2.6)	kcal g g g
10 — 金 —	御飯 — 鮭の塩こうじ焼き ひじきと枝豆のサラダ — かぼちゃのみそ汁	米、／さけ、みりん、しょうゆ、塩こうじ、／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、／切り干しだいこん、かぼちゃ、たまねぎ、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、／クッキー、	牛乳 クラッカー 牛乳 せんべい クッキー	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	496.3(419.8) 21.7(17.4) 12.2(10.7) 4.2(3.4)	kcal g g g
13 — 月 —	二色そばろ丼 — ブロッコリーサラダ さといものみそ汁	米、鶏ひき肉、しょうゆ、砂糖、酒、さけ、／ブロッコリー、きゅうり、にんじん、黄ピーマン、ノンオイル和風ドレッシング、／さといも、にんじん、カットわかめ、ねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／乳プリン、	牛乳 ミニせんべい 乳プリン	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	375.3(344.6) 17.4(15.6) 7.3(7.5) 1.6(1.3)	kcal g g g
14 — 火 —	御飯 — 鮭の塩焼き きゅうりと人参の昆布あえ — けんちん汁	米、／さけ、食塩、／きゅうり、にんじん、塩こんぶ、食塩、／木綿豆腐、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、油揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／今川焼き、	牛乳 クラッカー 牛乳 今川焼き	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	424.5(363.0) 19.8(15.9) 7.5(6.9) 1.5(1.2)	kcal g g g
15 — 水 —	中華どんぶり — 青菜のスープ フルーツポンチ	米、豚肉(もも)、油、はくさい、にんじん、たけのこ、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、中華だしの素、片栗粉、／カットわかめ、だいこん、ねぎ、チンゲンサイ、中華スープ、しょうゆ、食塩、／みかん缶、パイン缶、ぶどう缶、なし、炭酸飲料(サイダー)、／牛乳、／お子様せんべい、／ビスコ、	牛乳 ビスケット 牛乳 せんべい ビスコ	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	487.5(421.7) 15.9(13.6) 9.5(8.9) 1.3(1.0)	kcal g g g
16 — 木 —	夏野菜カレー — 大根サラダ コーンスープ	米、豚肉(肩ロース)、かぼちゃ、なす、にんじん、たまねぎ、スッキーニ、油、カレールウ、／だいこん、きゅうり、にんじん、ほたて貝柱水煮缶、しょうゆ、酢、ごま油、砂糖、ごま、／クリームコーン缶、コーン缶、たまねぎ、コンソメ、食塩、／牛乳、／焼酎、バター、砂糖、	牛乳 ミニせんべい 牛乳 麩ラスク	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	581.7(478.7) 16.9(14.2) 21.6(18.0) 2.5(2.1)	kcal g g g
17 — 金 —	御飯 — 鶏肉の甘辛焼き きゅうりの酢の物 — とうがん汁	米、／鶏もも肉、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、みりん、／きゅうり、カットわかめ、えのきたけ、しらす干し、しょうゆ、酢、砂糖、食塩、／とうがん、しめじ、チンゲンサイ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／スナックパン、／チーズ、	牛乳 クラッカー 牛乳 スナックパン チーズ	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	427.0(372.1) 22.4(19.0) 10.1(9.3) 2.6(2.2)	kcal g g g
18 — 土 —	ミートソーススパゲティ — 三色サラダ 小松菜のスープ — もも缶	マカロニ・スパゲティ、牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にんにく、小麦粉、油、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、砂糖、食塩、／だいこん、きゅうり、にんじん、ノンオイル和風ドレッシング、／こまつな、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コンソメ、食塩、こしょう、／もも缶(黄桃)、／牛乳、／お子様せんべい、／サブレ、	牛乳 ビスケット 牛乳 せんべい サブレ	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	506.1(435.2) 17.3(14.8) 13.2(11.8) 2.5(2.1)	kcal g g g

日 曜	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		
20 — 月 —	照り焼き丼 ちくわサラダ お麩のみそ汁	米、鶏もも肉、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、しょうが、しょうゆ、みりん、／ちくわ、ほうれんそう、きゅうり、しょうゆ、油、酢、砂糖、／焼ふ、えのきたけ、たまねぎ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／牛乳、／お子様せんべい、／クッキー、	牛乳 ミニせんべい 牛乳 せんべい クッキー	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	526.3(453.1) 23.4(19.8) 11.3(9.8) 2.6(2.2)	kcal g g g
21 — 火 —	御飯 焼肉 きゅうりの中華漬け おくらのすまし汁	米、／豚肉(もも)、たまねぎ、油、焼肉のたれ甘口、／きゅうり、中華だしの素、ごま油、しょうゆ、ごま、／オクラ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／鯛焼き、	牛乳 クラッカー 牛乳 鯛焼き	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	504.0(433.0) 21.7(18.4) 13.0(11.5) 2.1(1.8)	kcal g g g
22 — 水 —	カレーうどん コールスローサラダ ヨーグルト	干しうどん、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、かつおだし汁、カレールウ、りんごジャム、しょうゆ、／ハム、キャベツ、きゅうり、干しぶどう、フレンチドレッシング(分離型)、／ヨーグルト(加糖)、／米、えだまめ、しらす干し、	牛乳 ビスケット 枝豆じゃこおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	529.1(447.1) 17.8(15.2) 11.5(10.5) 3.6(2.6)	kcal g g g
23 — 木 —	御飯 鮭の大和蒸し のり酢和え 厚揚げのみそ汁	米、／さけ、食塩、酒、ながいも、しょうゆ、みりん、／ごまつな、もやし、きゅうり、ツナ水煮缶、焼きのり、酢、しょうゆ、砂糖、／生揚げ、ごぼう、だいこん、ねぎ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／牛乳、／オレンジデニッシュ、	牛乳 ミニせんべい 牛乳 オレンジデニッシュ	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	500.8(410.0) 24.2(19.8) 9.9(8.6) 2.7(2.1)	kcal g g g
24 — 金 —	ビビンバ丼 煮豆 大根スープ なし	米、豚肉(もも)、ごま油、焼肉のたれ甘口、ほうれんそう、もやし、にんじん、しょうゆ、酢、ごま油、砂糖、ごま、／金時豆、砂糖、食塩、／だいこん、にんじん、カットわかめ、コーン缶、中華スープ、食塩、／なし、／アイスクリーム、	牛乳 クラッカー アイスクリーム	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	589.1(518.4) 19.8(17.8) 17.0(15.9) 1.9(1.6)	kcal g g g
25 — 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、ちくわ、にんじん、たまねぎ、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、にんじん、コーン缶、ノンオイル和風ドレッシング、／みかん缶、	牛乳 ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	244.3(250.5) 9.2(9.4) 1.4(3.5) 3.2(2.7)	kcal g g g
27 — 月 —	ロールパン ミネストローネ 鶏肉のマーマレード焼き スティック野菜の酢漬け チーズ	ロールパン、／鶏もも肉、しょうゆ、酒、マーマレード、／きゅうり、にんじん、赤ピーマン、すし酢、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、／チーズ、／ホールのトマト缶詰、トマトピューレ、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、セロリー、マカロニ、コンソメ、食塩、砂糖、／牛乳、／パイ、／お子様せんべい、	牛乳 ミニせんべい 牛乳 パイ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	435.2(376.8) 22.7(19.0) 16.4(13.6) 2.6(2.2)	kcal g g g
28 — 火 —	御飯 大根とさつま揚げの煮物 ゆでとうもろこし なすのみそ汁	米、／鶏もも肉、油、さつま揚げ、だいこん、板こんにやく、にんじん、かつおだし汁、砂糖、酒、しょうゆ、みりん、いんげん、／とうもろこし、食塩、／なす、たまねぎ、ねぎ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／牛乳、／小麦粉、ベーキングパウダー、じゅうそう、卵、牛乳、砂糖、油、	牛乳 クラッカー 牛乳 マラーカオ	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	594.7(499.1) 19.2(16.1) 18.1(15.5) 2.5(2.0)	kcal g g g
29 — 水 —	御飯 肉じゃが チョレギサラダ サムゲタンスープ	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、／レタス、きゅうり、にんじん、カットわかめ、酢、しょうゆ、油、ごま油、砂糖、ほしのり、／鶏もも肉、万能ねぎ、にら、にんじん、もち米、中華スープ、食塩、／牛乳、／食パン、ケチャップ、たまねぎ、ピーマン、ハム、コーン缶、とろけるチーズ、	牛乳 ビスケット 牛乳 ピザトースト	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	566.4(527.3) 24.6(22.7) 14.6(14.1) 2.5(2.4)	kcal g g g
30 — 木 —	御飯 豚バラとにらもやしのとろみ炒め 塩ゆで枝豆 ベーコンのスープ	米、／豚肉(ばら)、にんじん、しめじ、黒きくらげ、もやし、にら、たまねぎ、しょうが、水、中華だしの素、オイスターソース、酒、食塩、こしょう、片栗粉、／えだまめ、食塩、／ベーコン、にんじん、たまねぎ、中華スープ、食塩、／牛乳、／黒糖パン、	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	589.2(500.1) 20.5(17.3) 22.3(18.6) 1.5(1.3)	kcal g g g
31 — 金 —	ジュースー さわらのしそ焼き ツナパンパンジー 豆腐のすまし汁	米、豚肉(肩ロース)、にんじん、ひじき、ちくわ、しょうゆ、砂糖、油、しょうゆ、かつおだし汁、みりん、酒、／さわら、しそ、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、／ツナ水煮缶、きゅうり、もやし、しょうが、ねりごま、砂糖、酢、しょうゆ、ごま油、／木綿豆腐、たまねぎ、にら、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／さつまいも、油、水、砂糖、しょうゆ、ごま、	牛乳 クラッカー 牛乳 大学芋	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	634.1(519.5) 27.3(22.6) 21.2(17.6) 3.0(2.5)	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	507(378)	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	20.3(15.1)	g
				脂 質	15.2(11.3)	g
				塩 分	2.0(1.6)	g
			平均栄養摂取量	エネルギー	495(426)	kcal
				たんぱく質	20.2(17.1)	g
				脂 質	13.0(11.6)	g
				塩 分	2.5(2.1)	g