

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 — 木 —	ぶどうぱん — 鮭の香草焼き みかんサラダ ポトフ	ぶどうぱん、／さけ、食塩、こしょう、酒、パン粉、カレー粉、パセリ粉、食塩、オリーブ油、／レタス、ブロッコリー、にんじん、みかん缶、サウザンレッシング、／ウインナー、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、コンソメ、食塩、こしょう、／米、かつお節、しょうゆ、ごま、	牛乳 ミニせんべい おかかおにぎり	エネルギー たんばく質 脂 質 塩 分	482.0(413.1) 20.8(17.2) 10.6(9.9) 2.1(1.7)	kcal g g g
02 — 金 —	御飯 — 豚のしょうが焼き もやしの中華サラダ 五目みそ汁	米、／豚肉(肩ロース)、たまねぎ、しょうゆ、しょうが、酒、油、／もやし、きゅうり、にんじん、黒きくらげ、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、／木綿豆腐、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、油揚げ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／牛乳、／ラムネ、／お子様せんべい、	牛乳 クラッカー 牛乳 ラムネ おせんべい	エネルギー たんばく質 脂 質 塩 分	537.7(457.2) 20.1(17.0) 19.1(16.3) 1.8(1.4)	kcal g g g
05 — 月 —	ふりかけ御飯 — 焼きししゃも きゅうりとチーズの酢の物 白菜のすまし汁	米、のりかつおふりかけ、／ししゃも、／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、／はくさい、にんじん、ちくわ、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／クラッカー、マシュマロ、	牛乳 ミニせんべい 牛乳 マシュマロサンド	エネルギー たんばく質 脂 質 塩 分	449.4(389.1) 21.1(17.8) 10.3(8.9) 2.2(1.8)	kcal g g g
06 — 火 —	味噌ラーメン — 鶏ささ身のごまあえ チーズ バナナ	生中華めん、豚ひき肉、コーン缶、カットわかめ、にら、もやし、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、食塩、こしょう、ごま油、／鶏ささ身、いんげん、きゅうり、にんじん、しょうゆ、砂糖、すりごま、／チーズ、／バナナ、／米、塩こんぶ、ツナ水煮缶、	牛乳 クラッカー ツナ昆布おにぎり	エネルギー たんばく質 脂 質 塩 分	509.1(432.3) 20.0(16.9) 7.9(8.1) 3.3(2.6)	kcal g g g
07 — 水 —	チキンカレー — スパゲティサラダ 野菜コンソメスープ	押麦、米、鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、／サラダ用スパゲティ、にんじん、きゅうり、コーン缶、油、酢、砂糖、食塩、／ウインナー、セロリー、カリフラワー、はくさい、ほうれんそう、コンソメ、食塩、／牛乳、／りんご、アレルギー用マーガリン、砂糖、豆乳、ホットケーキ粉、	牛乳 ビスケット 牛乳 りんごのパンケーキ	エネルギー たんばく質 脂 質 塩 分	613.9(546.2) 17.7(16.2) 18.9(17.5) 2.5(2.1)	kcal g g g
08 — 木 —	御飯 — 筑前煮 大根とツナのあえ物 かぶのみそ汁	米、／鶏もも肉、ごぼう、れんこん、板こんにゃく、にんじん、いんげん、油、しょうゆ、酒、砂糖、かつおだし汁、／だいこん、きゅうり、カットわかめ、ツナ油漬缶、マヨネーズ、食塩、こしょう、／かぶ、かぶ・葉、えのきたけ、はくさい、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／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、焼きそばソース、	牛乳 ミニせんべい 乳酸菌飲料 焼きそば	エネルギー たんばく質 脂 質 塩 分	542.0(449.8) 17.9(15.6) 16.7(14.2) 2.1(1.7)	kcal g g g
09 — 金 —	御飯 — 鯖の塩焼き 梅サラダ のっぺい汁	米、／さば、食塩、／切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、うめ干し、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、／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、／パイ、／お子様せんべい、	牛乳 クラッカー 牛乳 パイ おせんべい	エネルギー たんばく質 脂 質 塩 分	472.4(387.0) 19.3(16.0) 14.9(12.9) 2.2(1.7)	kcal g g g
10 — 土 —	麻婆春雨丼 — かぼちゃのごま和え 中華スープ パイン缶	米、豚ひき肉、にんにく、しょうが、はるさめ、たまねぎ、にんじん、にら、たけのこ(水煮缶)、ごま油、淡色みそ、赤みそ、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、／かぼちゃ、にんじん、キャベツ、しょうゆ、砂糖、すりごま、／もやし、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 たんばく質 脂 質 塩 分	557.8(474.0) 17.4(14.8) 11.4(10.3) 1.6(1.4)	kcal g g g
12 — 月 —	御飯 — さわらのごま照り焼き かぼちゃのそぼろあんかけ はんぺんのすまし汁	米、／さわら、しょうゆ、みりん、酒、油、ごま、／かぼちゃ、鶏ひき肉、油、しょうが、みりん、しょうゆ、水、片栗粉、／はんぺん、チンゲンサイ、にんじん、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、／牛乳、／ビスコ、／お子様せんべい、	牛乳 ミニせんべい 牛乳 ビスコ おせんべい	エネルギー たんばく質 脂 質 塩 分	513.4(419.2) 22.2(18.1) 14.8(12.3) 2.2(1.9)	kcal g g g
13 — 火 —	御飯 — 赤魚の煮つけ 納豆あえ 厚揚げのみそ汁	米、／あかうお、しょうゆ、砂糖、酒、しょうが、／挽きわり納豆、しらす干し、ほうれんそう、にんじん、にら、めんつゆ・3倍濃縮、／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、／食パン、マーガリン、グラニュー糖、	牛乳 ミニせんべい 牛乳 シュガートースト	エネルギー たんばく質 脂 質 塩 分	529.8(448.9) 25.2(20.8) 14.8(12.4) 2.6(2.1)	kcal g g g
14 — 水 —	シーフードピラフ — 鶏のバーベキューソース さわやかキャベツ じゃがいもと大豆のスープ	米、アレルギー用マーガリン、えび、いか、たまねぎ、黄ピーマン、にんにく、水、食塩、コンソメ、／鶏もも肉、食塩、こしょう、小麦粉、油、たまねぎ、りんご、砂糖、しょうゆ、／キャベツ、きゅうり、にんじん、パイン缶、油、酢、砂糖、食塩、こしょう、／じゃがいも、にんじん、たまねぎ、だいず水煮缶詰、水、コンソメ、食塩、／牛乳、／パイ皮、粉チーズ、	牛乳 ビスケット 牛乳 スティックパイ	エネルギー たんばく質 脂 質 塩 分	648.8(532.5) 26.8(21.8) 27.6(23.1) 2.7(2.1)	kcal g g g
15 — 木 —	さつま芋御飯 — 鶏肉のねぎ焼き 小松菜と人参の胡麻あえ なめこのみそ汁	米、酒、食塩、さつま芋、／鶏もも肉、ねぎ、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、／こまつな、にんじん、きゅうり、すりごま、しょうゆ、砂糖、／絹ごし豆腐、なめこ、にんじん、万能ねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／ヨーグルト(無糖)、パイン缶、もも缶、みかん缶、砂糖、	牛乳 クラッカー フルーツヨーグルト	エネルギー たんばく質 脂 質 塩 分	429.6(367.8) 19.2(16.9) 7.5(8.0) 2.2(1.7)	kcal g g g
16 — 金 —	ミートソーススパゲティ — スイートポテトサラダ キャベツのスープ ヨーグルト	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、／さつま芋、きゅうり、ハム、干ししぶどう、マヨネーズ、食塩、こしょう、／キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、食塩、コンソメ、／ヨーグルト(加糖)、／牛乳、／ホットケーキ粉、豆乳、バター、	牛乳 クラッカー 牛乳 豆乳スコーン	エネルギー たんばく質 脂 質 塩 分	651.4(540.4) 23.5(19.4) 21.3(17.8) 3.6(2.9)	kcal g g g
17 — 土 —	豚肉のみそ丼 — 大根とツナのあえ物 麩のすまし汁	米、豚肉(肩ロース)、酒、食塩、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、ツナ油漬缶、／ノンオイル和風ドレッシング、／焼酎(車ぶ)、ほうれんそう、しめじ、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／バウムクーヘン、	牛乳 ビスケット 牛乳 バウムクーヘン	エネルギー たんばく質 脂 質 塩 分	494.2(429.7) 17.5(15.0) 18.0(15.6) 2.2(1.8)	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		
19 — 月 —	御飯 かじきのステーキ もやしサラダ 切干大根のみそ汁	米、/かじき、食塩、こしょう、片栗粉、油、たまねぎ、ごま油、砂糖、酢、しょうゆ、/もやし、きゅうり、にんじん、油揚げ、砂糖、しょうゆ、ごま油、酢、/切り干しだいこん、かぼちゃ、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/ウエハース、/お子様せんべい、	牛乳 ミニせんべい 牛乳 ウエハース おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	544.7(446.6) 19.6(16.3) 16.5(13.9) 2.3(1.9)	kcal g g g	
20 — 火 —	御飯 かもも 回鍋肉 スティック野菜 白菜のスープ	米、/豚肉(肩ロース)、にんじん、キャベツ、ピーマン、しいたけ、油、米みそ(淡色辛みそ)、酒、砂糖、しょうゆ、/きゅうり、にんじん、だいこん、淡色みそ、マヨネーズ、砂糖、/ちくわ、はくさい、たまねぎ、にんじん、中華スープ、食塩、/もも缶、/牛乳、/焼酎、バター、砂糖、	牛乳 クラッカー 牛乳 麩ラスク	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	558.7(456.7) 16.5(13.9) 20.5(17.5) 1.7(1.4)	kcal g g g	
21 — 水 —	黒糖ロールパン 鶏肉の照り焼き レタスコーンサラダ シチュー	黒糖ロールパン、/鶏もも肉、しょうゆ、みりん、酒、しょうが、/レタス、きゅうり、赤ピーマン、コーン缶、ツナ油漬缶、ノンオイル和風ドレッシング、/ウインナー、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、コーン缶、シチューミックスクリーム(卵・乳不使用)、豆乳、コンソメ、食塩、こしょう、/米、揚げ玉、ごま、めんつゆ、	牛乳 ビスケット たぬきおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	462.1(406.8) 21.6(18.8) 13.1(12.4) 2.8(2.2)	kcal g g g	
22 — 木 —	きのこ御飯 さんまの生姜煮 五色和え ほうれん草のみそ汁	米、鶏ひき肉、しめじ、えのきたけ、にんじん、食塩、しょうゆ、酒、砂糖、/さんま、しょうが、酒、しょうゆ、みりん、/こまつな、もやし、にんじん、きゅうり、コーン缶、かつお節、しょうゆ、砂糖、/木綿豆腐、ほうれん草、じゃがいも、にんじん、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、/バナナ、	牛乳 ミニせんべい 牛乳 おせんべい バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	541.4(423.6) 21.5(16.9) 15.9(12.5) 2.9(2.3)	kcal g g g	
24 — 土 —	焼きそば 塩昆布和え 豆腐スープ ゼリー	焼きそばめん、豚肉(もも)、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、油、焼きそばソース、あおのり、かつお節、/きゅうり、にんじん、塩こんぶ、/木綿豆腐、にら、にんじん、中華スープ、しょうゆ、食塩、/ゼリー、/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	497.2(427.9) 19.7(16.6) 18.7(16.2) 1.6(1.3)	kcal g g g	
26 — 月 —	チャンポン麺 豆腐とトマトのサラダ さつまいもの甘煮	生中華めん、豚肉(ばら)、しばえび、いか、さつま揚げ、たけのこ(ゆで)、もやし、チンゲンサイ、ねぎ、ごま油、中華スープ、しょうゆ、食塩、片栗粉、/木綿豆腐、トマト、レタス、きゅうり、カットわかめ、しょうゆ、砂糖、酢、ごま油、/さつまいも、砂糖、食塩、/マカロニ、鶏もも肉、たまねぎ、セロリ、にんじん、さやえんどう、オリーブ油、水、食塩、コンソメ、こしょう、	牛乳 ミニせんべい スープヌードル	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	472.1(395.8) 17.9(15.2) 12.0(10.6) 3.4(2.7)	kcal g g g	
27 — 火 —	御飯 肉じゃが きゅうりと大根のゆかりあえ きゃべつのみそ汁	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、だいこん、しそふりかけ、/キャベツ、油揚げ、カットわかめ、にんじん、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 おせんべい クッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	510.3(437.0) 18.3(15.6) 13.1(11.6) 2.1(1.7)	kcal g g g	
28 — 水 —	御飯 みかん ぶりの照り焼き 白和え にら卵スープ	米、/ぶり、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、油、/木綿豆腐、こまつな、にんじん、しめじ、すりごま、砂糖、しょうゆ、白みそ、/卵、にら、たまねぎ、チンゲンサイ、水、中華だし、素、食塩、こしょう、/みかん、/牛乳、/ホットケーキ粉、豆乳、油、甘納豆、	牛乳 ビスケット 牛乳 甘納豆蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	583.5(478.5) 22.0(18.2) 20.9(17.7) 1.6(1.3)	kcal g g g	
29 — 木 —	御飯 とんかつ ブロッコリーサラダ 大根のみそ汁	米、/豚肉(ロース)、食塩、こしょう、小麦粉、水、パン粉、油、中濃ソース、/みかん缶、ブロッコリー、きゅうり、黄ピーマン、にんじん、油、酢、食塩、砂糖、/木綿豆腐、だいこん、にんじん、油揚げ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/カステラ、	牛乳 ミニせんべい 牛乳 カステラ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	619.7(495.8) 22.7(17.9) 21.7(17.1) 1.9(1.6)	kcal g g g	
30 — 金 —	御飯 さわらの幽庵焼き れんこのきんぴら かぶのみそ汁	米、/さわら、しょうゆ、酒、みりん、ゆず果皮、/豚ひき肉、れんこん、ピーマン、にんじん、ごま油、しょうゆ、みりん、ごま、/かぶ、かぶ・葉、にんじん、しめじ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/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	497.8(426.9) 23.4(19.6) 16.1(14.0) 2.3(1.8)	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 たんぱく質 脂質 塩分	507(378) 20.3(15.1) 15.2(11.3) 2.0(1.6)	kcal g g g	
※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。			平均栄養摂取量	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	509(430) 19.7(16.6) 15.3(13.3) 2.2(1.8)	kcal g g g	