

日 曜	献立名	材料名(食食・3時おやつ)	10時おやつ 3時おやつ		栄養価	
01 — 土 —	焼きうどん 大根ときゅうりの甘酢和え 切干とかぼちゃのみそ汁 ゼリー	ゆでうどん、豚肉(もも)、にんじん、キャベツ、ねぎ、ごま油、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、かつお節、/だいこん、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、油、しょうゆ、/切り干しだいこん、かぼちゃ、たまねぎ、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)、/ゼリー、/牛乳、/かっぱえびせん、/クッキー、	牛乳 クラッカー 牛乳 えびせん クッキー	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	427.6(364.7) 16.1(13.6) 12.5(11.0) 2.4(1.9)	kcal g g mg
03 — 月 —	御飯 さわらのみそ照り焼き ひじきとさつま芋の炒り煮 五目汁	米、/さわら、しょうが、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、みりん、酒、油、/さつまいも、ひじき、にんじん、油揚げ、ちくわ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、さやえんどう、かつおだし汁、/チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、こまつな、カットわかめ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、片栗粉、/牛乳、/カップケーキ、	牛乳 ミニせんべい 牛乳 米粉のカップケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	541.2(460.0) 22.0(18.5) 14.3(12.1) 2.0(1.6)	kcal g g mg
04 — 火 —	ハヤシライス ブロッコリーとえびのサラダ レタススープ 梨	米、豚肉(もも)、たまねぎ、じゃがいも、マッシュルーム、エリンギ、油、マーガリン、ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、/えび、ブロッコリー、赤ピーマン、きゅうり、フレンチドレッシング(分離型)、/レタス、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、コンソメ、食塩、/なし、/牛乳、/塩せんべい、/パイ、	牛乳 ビスケット 牛乳 せんべい パイ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	551.0(433.3) 18.1(14.9) 16.5(13.9) 2.5(1.9)	kcal g g mg
05 — 水 —	麻婆丼 ポテトサラダ チンゲン菜のスープ	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)、ごま油、淡色みそ、赤みそ、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、/じゃがいも、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、マヨネーズ、食塩、/チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、中華スープ、食塩、/牛乳、/絹ごし豆腐、白玉粉、ホットケーキ粉、油、きな粉、砂糖、	牛乳 クラッカー 牛乳 きな粉ドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	591.9(503.5) 21.2(17.9) 20.0(17.1) 1.5(1.2)	kcal g g mg
06 — 木 —	御飯 中華風ローストチキン 五色和え ごま仕立てのみそ汁	米、/鶏もも肉、たまねぎ、しょうが、にんにく、しょうゆ、みりん、ごま油、ごま、油、/こまつな、もやし、にんじん、しめじ、コーン缶、かつお節、しょうゆ、/木綿豆腐、だいこん、ごぼう、さといも、にんじん、葉ねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、/牛乳、/ホットケーキ粉、白玉粉、水、粉チーズ、牛乳、	牛乳 ミニせんべい 牛乳 ボンデケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	513.3(440.3) 25.3(21.2) 12.8(10.9) 2.3(1.9)	kcal g g mg
07 — 金 —	御飯 ぶりのネギ照り煮 大豆と野菜の胡麻あえ なめこみそ汁	米、/ぶり、ねぎ、しょうゆ、砂糖、酒、/だいす水煮缶詰、いんげん、にんじん、きゅうり、もやし、しょうゆ、砂糖、すりごま、/木綿豆腐、なめこ、だいこん、にんじん、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/ウエハース、/塩せんべい、	牛乳 ビスケット 牛乳 ウエハース せんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	500.4(434.1) 21.1(17.8) 14.6(12.9) 2.2(1.8)	kcal g g mg
08 — 土 —	豚丼 ほうれんそうのツナサラダ 白菜のすまし汁 もも缶	米、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、かつおだし汁、/ほうれんそう、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、ノンオイル和風ドレッシング、/ちくわ、はくさい、えのきたけ、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/もも缶、/牛乳、/オレンジデニッシュ、	牛乳 クラッカー 牛乳 オレンジデニッシュ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	583.2(492.3) 21.3(18.1) 15.0(13.1) 2.5(2.0)	kcal g g mg
10 — 月 —	御飯 巨峰 かれいのカレームニエル アスパラとトマトのサラダ エリンギとウィンナーのスープ	米、/かれい、食塩、こしょう、小麦粉、マーガリン、ケチャップ、ウスターソース、/トマト、グリーンアスパラガス、レタス、きゅうり、カットわかめ、にんじん、サウザンレッシング、/ウィンナー、エリンギ、キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、こしょう、/ぶどう、/牛乳、/さつまいも、砂糖、無塩バター、牛乳、卵(黄)、	牛乳 ミニせんべい 牛乳 スイートポテト	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	530.9(446.5) 18.9(16.0) 15.2(12.9) 1.5(1.2)	kcal g g mg
11 — 火 —	黒糖ロールパン ミートローフ 大根とほたてのサラダ ほうれん草のスープ	黒糖ロールパン、/豚ひき肉、たまねぎ、えだまめ(冷凍)、チーズ、パン粉、牛乳、油、食塩、こしょう、ケチャップ、中濃ソース、/だいこん、きゅうり、にんじん、ほたて貝柱水煮缶、コーン缶、マヨネーズ、食塩、/ほうれんそう、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、水、コンソメ、食塩、/牛乳、/ポップコーン、/サブリ、	牛乳 ビスケット 牛乳 ポップコーン サブリ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	585.6(482.5) 25.7(20.9) 26.8(22.1) 2.2(1.7)	kcal g g mg
12 — 水 —	御飯 大豆と秋野菜のかき揚げ ブロッコリーのごまあえ かぶのみそ汁	米、/だいす水煮缶詰、たまねぎ、さつまいも、れんこん、油、食塩、/ブロッコリー、もやし、にんじん、しょうゆ、砂糖、すりごま、/かぶ、キャベツ、じゃがいも、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、/食パン、はちみつ、マーガリン、	牛乳 クラッカー 牛乳 ハニーパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	532.7(452.9) 17.1(14.5) 14.6(12.6) 2.8(2.2)	kcal g g mg
13 — 木 —	白菜とベーコンのクリームパスタ コールスローサラダ 野菜スープ	スパゲティ、油、ベーコン、鶏もも肉、はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ、小麦粉、牛乳、クリームコーン缶、食塩、/ハム、キャベツ、きゅうり、にんじん、りんご、干しぶどう、酢、油、砂糖、こしょう、食塩、/にんじん、たまねぎ、グリーンアスパラガス、カットわかめ、水、コンソメ、食塩、こしょう、/米、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、みりん、ごま、	牛乳 ミニせんべい みそ焼きおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	541.6(469.8) 19.0(17.0) 16.8(15.1) 2.4(2.0)	kcal g g mg
14 — 金 —	御飯 赤魚の煮つけ 切干大根サラダ じゃがいもの味噌汁	米、/あかうお、しょうゆ、砂糖、酒、しょうが、/切り干しだいこん、にんじん、しそ、きゅうり、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、/木綿豆腐、じゃがいも、だいこん、にんじん、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/ゼリー、/お子様せんべい、	牛乳 ビスケット 牛乳 スティックゼリー せんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	415.0(342.9) 17.7(14.6) 7.4(7.1) 1.9(1.5)	kcal g g mg
15 — 土 —	二色そぼろ丼 キャベツの中華和え 玉ねぎのみそ汁 パイン缶	米、鶏ひき肉、しょうゆ、砂糖、酒、さけ、/キャベツ、にんじん、きゅうり、酢、しょうゆ、砂糖、ごま、ごま油、/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)、/パイン缶、/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 カルシウム	547.8(461.6) 19.7(16.6) 18.6(15.9) 2.0(1.6)	kcal g g mg

日 曜	献立名	材料名(食食・3時おやつ)	10時おやつ 3時おやつ		栄養価	
18	御飯 — さばの塩焼き 火 ピーファンと野菜のソテー — なすの味噌汁	米、/さば、食塩、/ピーファン、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、油、中華だしの素、しょうゆ、酒、ごま油、/なす、たまねぎ、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、/サンドイッチパン、いちごジャム、マーガリン、	牛乳 ビスケット 牛乳 ジャムサンド	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	552.4(475.7) 21.2(17.9) 18.4(16.0) 2.5(2.0)	kcal g g mg
19	五目ラーメン — 鶏ささ身のごまあえ 水 バナナ —	生中華めん、豚肉(もも)、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、干しいたけ、ねぎ、ごま油、中華スープ、しょうゆ、食塩、/鶏ささ身、フロッコリー、きゅうり、にんじん、しょうゆ、砂糖、すりごま、/バナナ、/米、ツナ油漬缶、たまねぎ、マーガリン、食塩、カレー粉、	牛乳 クラッカー カレーピラフおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	482.5(407.2) 19.2(16.3) 7.5(7.9) 2.7(2.0)	kcal g g mg
20	さつま芋御飯 — 鶏の唐揚げ 木 コーンフレークサラダ — 厚揚げみそ汁	米、酒、食塩、さつまいも、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、/赤ピーマン、レタス、きゅうり、フロッコリー、サウザンレッシング、コーンフレーク、/生揚げ、だいこん、ごぼう、さといも、ねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/かぼちゃ、バター、コーン缶、片栗粉、食塩、黒ごま、	牛乳 ミニせんべい 牛乳 かぼちゃのおやき	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	589.9(468.1) 23.8(19.5) 17.8(14.3) 2.8(2.2)	kcal g g mg
21	御飯 — 豆腐つくね 金 小松菜とあげの炒め煮 — 石狩汁	米、/鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、/ごまつな、にんじん、油揚げ、ごま油、みりん、めんつゆ・3倍濃縮、水、かつお節、/さけ、にんじん、じゃがいも、ごぼう、板こんにやく、しめじ、ねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/みかん缶、もも缶、ぶどう缶、なし、炭酸飲料(サイダー)、	牛乳 ビスケット フルーツボンチ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	442.9(391.5) 17.1(15.4) 8.5(9.2) 1.9(1.6)	kcal g g mg
22	ツナトマトパゲティ — サイコロサラダ 土 大根スープ —	スパゲティ、ツナ油漬缶、たまねぎ、オリーブ油、ピーマン、ホールトマト缶詰、トマトジュース缶、ケチャップ、食塩、こしょう、コンソメ、/かぼちゃ、きゅうり、にんじん、コーン缶、食塩、こしょう、砂糖、酢、油、/絹ごし豆腐、だいこん、チンゲンサイ、にんじん、食塩、こしょう、コンソメ、/牛乳、/ドーナツ、	牛乳 クラッカー 牛乳 ドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	436.2(377.7) 14.6(12.7) 14.1(12.4) 1.7(1.2)	kcal g g mg
25	御飯 — さんまのかば焼き 火 スティック野菜 — みつばのみそ汁	米、/さんま、しょうが、小麦粉、油、しょうゆ、みりん、/きゅうり、だいこん、テンメンジャン、マヨネーズ、砂糖、/ちくわ、はくさい、まいたけ、にんじん、みつば、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/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 カルシウム	563.7(469.8) 18.4(15.0) 20.3(16.4) 1.7(1.4)	kcal g g mg
26	御飯 もも缶 — 鶏肉のパン粉焼き 水 ほろれん草のサラダ — かぶのスープ	米、/鶏もも肉(皮付き)、食塩、パン粉、粉チーズ、パセリ、オリーブ油、/ほろれん草、もやし、にんじん、かにかまぼこ、すりごま、しょうゆ、マヨネーズ、/ベーコン、かぶ、かぶ・葉、にんじん、しめじ、水、コンソメ、食塩、/もも缶、/牛乳、/クラッカー、クリームチーズ、バイン缶、	牛乳 クラッカー 牛乳 サンドクラッカー	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	592.4(469.3) 21.1(17.3) 24.1(19.5) 1.9(1.6)	kcal g g mg
27	ナン バナナ — キーマカレー 木 温野菜サラダ — コンソメスープ	ナン、/豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、油、カレー粉、えだまめ(冷凍)、水、トマトピューレ、ウスターソース、食塩、カレールウ、/かぼちゃ、にんじん、フロッコリー、フレッシュドレッシング(分離型)、/はくさい、たまねぎ、にんじん、ベーコン、水、コンソメ、食塩、こしょう、砂糖、/バナナ、/牛乳、/ホットケーキ粉、くりの甘露煮、牛乳、油、	牛乳 ミニせんべい 牛乳 くり蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	581.0(491.6) 22.9(19.3) 25.2(20.9) 1.7(1.5)	kcal g g mg
28	玄米御飯 キャベツのみそ汁 — ゆかりふりかけ 金 かじきの照り焼き — 長芋と豚肉のソテー	米、玄米、/ゆかり、/かじき、しょうゆ、みりん、酒、油、/ながいも、豚肉(肩ロース)、にんじん、油、砂糖、しょうゆ、みりん、/キャベツ、えのきたけ、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、/コッパン、/チーズ、	牛乳 ビスケット 牛乳 スナックパン チーズ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	536.9(442.5) 25.1(20.6) 19.7(16.7) 2.6(2.0)	kcal g g mg
29	中華どんぶり — もやしとニラのあえ物 土 ワカメスープ — みかん缶	米、豚肉(もも)、しょうが、酒、はくさい、にんじん、たけのこ、たまねぎ、干しいたけ、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、中華だしの素、片栗粉、/ツナ水煮缶、もやし、にら、にんじん、しょうゆ、砂糖、ごま油、/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、/みかん缶、/牛乳、/黒糖パン、	牛乳 クラッカー 牛乳 黒糖パン	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	472.6(396.3) 16.8(13.8) 7.9(7.2) 1.9(1.4)	kcal g g mg
※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	527(442) 20.2(16.9) 16.0(13.8) 2.2(1.7)	kcal g g g