

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 — 月 —	ハヤシライス スティック野菜の酢漬け 野菜コンソメスープ	米、牛肉(もも)、たまねぎ、じゃがいも、マッシュルーム、エリンギ、油、ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、/きゅうり、にんじん、すし酢、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、/はくさい、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/牛乳、/焼豆、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	523.5(394.2) 15.4(11.3) 17.4(13.8) 2.4(1.8)	kcal g g g
02 — 火 —	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーサラダ きのこのスープ	ロールパン、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、マーマレード、/きゅうり、ブロッコリー、にんじん、黄ピーマン、油、酢、食塩、砂糖、コーンフレーク、/えのきたけ、しめじ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、水、コンソメ、食塩、/米、食塩、さつまいも、	牛乳 ミニせんべい さつま芋御飯	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	435.8(400.8) 19.8(17.9) 9.5(9.5) 2.1(1.8)	kcal g g g
03 — 水 —	菜飯 さばの唐揚げ さっぱりおひたし かぶのみそ汁	米、食塩、かぶ・葉、/さば、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、片栗粉、/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、ごま、/かぶ、しめじ、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/卵、ハニラエッセンス、小麦粉、ベーキングパウダー、バター、	牛乳 ビスケット 牛乳 マドレーヌ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	508.5(431.3) 19.2(16.1) 19.3(15.9) 2.4(2.0)	kcal g g g
04 — 木 —	御飯 焼き肉 春雨サラダ わんたんスープ	米、/豚肉(ロース)、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、もやし、食塩、焼肉のたれ甘口、油、/はるさめ、ハム、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、/ワンタンの皮、ねぎ、にんじん、にら、黒きくらげ、中華スープ、食塩、/ぶどう、/牛乳、/じゃがいも、マーガリン、食塩、	牛乳 クラッカー 牛乳 じゃがバター	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	539.5(454.1) 17.7(15.2) 19.2(16.1) 1.9(1.6)	kcal g g g
05 — 金 —	御飯 鮭の西京焼き 五色和え はくさいのすまし汁	米、/さけ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、酒、みりん、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、/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、/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 せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	447.5(378.6) 21.3(17.1) 10.4(8.8) 2.2(1.8)	kcal g g g
06 — 土 —	すき焼き丼 大学芋 だいこんのみそ汁 パイン缶	米、豚肉(肩ロース)、油、ねぎ、しらたき、焼き豆腐、チンゲンサイ、砂糖、しょうゆ、みりん、/さつまいも、油、水、砂糖、しょうゆ、ごま、/だいこん、もやし、にんじん、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、/焼きドーナツ、	牛乳 ビスケット 牛乳 焼きドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	695.4(559.7) 18.4(15.3) 23.8(19.1) 1.9(1.5)	kcal g g g
09 — 火 —	御飯 さんまのかば焼き きゅうりの土佐あえ そうめん汁	米、/さんま、しょうが、小麦粉、油、しょうゆ、みりん、/きゅうり、うめ干し、かつお節、しょうゆ、砂糖、/干しそうめん、油揚げ、にんじん、たまねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/ヨーグルト(加糖)、/牛乳、ココア(ミルクココア)、/食パン、あおのり、マーガリン、	牛乳 ミニせんべい 牛乳(ココア) 青のりトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	625.0(508.6) 23.6(18.7) 22.4(17.6) 2.8(2.3)	kcal g g g
10 — 水 —	御飯 ミートローフ(卵乳なし) チーズサラダ オニオンスープ	米、/豚ひき肉、たまねぎ、えだまめ、パン粉、豆乳、油、食塩、こしょう、ケチャップ、中濃ソース、/チーズ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、コーン缶、フレンチドレッシング(分離型)、/たまねぎ、コンソメ、食塩、クラッカー、/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	585.7(503.5) 23.3(19.7) 18.8(16.3) 1.1(0.9)	kcal g g g
11 — 木 —	くりおこわ 赤魚の塩焼き キャベツの炒め煮 だいこんのみそ汁	米、もち米、くり、かつおだし汁、みりん、食塩、黒ごま、食塩、/あかうお、食塩、/にんじん、キャベツ、油揚げ、ごま油、みりん、めんつゆ・3倍濃縮、水、かつお節、/いんげん、だいこん、ねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/りんご、/乳酸菌飲料、/ピーマン、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、ピーマン、油、コンソメ、しょうゆ、酒、ごま油、	牛乳 クラッカー 乳酸菌飲料 焼きビーフン	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	480.6(426.4) 16.7(14.6) 7.3(7.8) 5.7(4.2)	kcal g g g
12 — 金 —	御飯 厚揚げのそぼろ煮 大根の塩昆布和え あおさ汁	米、/生揚げ、豚ひき肉、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、酒、片栗粉、油、/だいこん、きゅうり、塩こんぶ、食塩、/木綿豆腐、あおのり、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/さつまいも、	牛乳 ミニせんべい 牛乳 ふかし芋	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	486.4(430.0) 18.2(16.2) 13.8(12.3) 1.9(1.8)	kcal g g g
13 — 土 —	マーボーツナ丼 白菜のじゃこドレッシングあえ 野菜中華スープ もも缶	米、木綿豆腐、にんにく、しょうが、ツナ水煮缶、ごま油、ねぎ、水、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、砂糖、片栗粉、/はくさい、にんじん、しらす干し、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、/にんじん、カットわかめ、コーン缶、中華スープ、食塩、/もも缶、/牛乳、/お子様せんべい、/クラッカー、	牛乳 ビスケット 牛乳 せんべい クラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	482.0(418.0) 17.7(15.0) 9.7(9.0) 2.5(2.0)	kcal g g g
15 — 月 —	御飯 鶏のさっぱり煮 梅サラダ なめこのみそ汁	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、水、/いんげん、キャベツ、にんじん、きゅうり、油、酢、砂糖、しょうゆ、うめ干し、/木綿豆腐、なめこ、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/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	526.2(440.6) 26.7(22.2) 9.9(9.0) 3.3(2.7)	kcal g g g
16 — 火 —	黒糖ロールパン 豆乳シチュー キャベツとツナのサラダ	黒糖ロールパン、/鶏もも肉、コーン缶、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、カリフラワー、乳・卵不使用シチューミックスクリーム、コンソメ、豆乳、食塩、こしょう、/ツナ油漬缶、キャベツ、きゅうり、にんじん、食塩、砂糖、酢、しょうゆ、こしょう、/米、ゆかり、しらす干し、ごま、/おしゃぶり昆布、	牛乳 ビスケット ゆかりじゃこおにぎり おしゃぶり昆布	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	390.8(362.6) 13.9(12.7) 8.9(9.4) 3.9(3.1)	kcal g g g
17 — 水 —	わかめ御飯 しらすと野菜のかき揚げ りんごサラダ もやしのみそ汁	米、炊き込みわかめ、/しらす干し、さつまいも、ごぼう、にんじん、たまねぎ、あおのり、小麦粉、油、食塩、/りんご、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、油、砂糖、食塩、こしょう、/だいこん、もやし、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、/ロールパン、こしあん(生)、ホイップクリーム、	牛乳 ミニせんべい 牛乳 小倉パン	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	586.2(501.0) 15.8(13.7) 18.7(15.8) 1.9(1.7)	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	
18	御飯 — さわらのごま照り焼き 木 きんぴらごぼう — とうがんのすまし汁	米、／さわら、しょうゆ、みりん、酒、油、ごま、／ごぼう、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、／とうがん、にんじん、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／さつまいも、油、食塩、	牛乳 クラッカー 牛乳 さつまいも素揚げ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	474.8(388.1) 17.4(13.9) 16.1(12.8) 1.5(1.2)	kcal g g g
19	御飯 — チリコンカン 金 クルトンサラダ — ポトフ	米、／だいす水煮缶詰、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にんにく、油、カレー粉、トマトピューレ、ケチャップ、食塩、こしょう、／レタス、赤ピーマン、きゅうり、にんじん、フレンチドレッシング(分離型)、クルトン、／ウインナー、じゃがいも、たまねぎ、かぶ、かぶ・葉、キャベツ、水、食塩、こしょう、コンソメ、／スイーツベース、牛乳、	牛乳 ミニせんべい レアチーズヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	413.4(382.9) 13.1(12.5) 12.4(11.8) 1.9(1.7)	kcal g g g
20	二色そばろ丼 — ブロッコリーサラダ 土 ワカメスープ — みかん缶	米、鶏ひき肉、しょうゆ、砂糖、酒、さけ、／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、／たまねぎ、にんじん、カットわかめ、中華スープ、食塩、／みかん缶、／牛乳、／米粉のカップケーキ、	牛乳 ビスケット 牛乳 米粉のカップケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	483.8(417.8) 19.5(16.5) 11.3(10.3) 1.4(1.2)	kcal g g g
22	ぎつねうどん — ちくわ磯辺揚げ 月 白菜ツナサラダ —	干しうどん、おいなりの皮、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、／ちくわ、あおりの、小麦粉、水、油、／ツナ水煮缶、はくさい、きゅうり、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、／もち米、米、鶏ひき肉、油揚げ、にんじん、かつおだし汁、めんつゆ・3倍濃縮、	牛乳 クラッカー 炊き込みおこわ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	496.3(440.3) 18.7(17.0) 11.3(10.5) 6.1(5.0)	kcal g g g
23	麻婆丼 — ラーメンサラダ 火 れんこんのみそ汁 —	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、／生中華めん、キャベツ、にんじん、きゅうり、カットわかめ、コーン缶、和風ドレッシング、／れんこん、さといも、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 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	544.7(465.7) 19.1(16.2) 15.4(13.1) 2.4(2.0)	kcal g g g
24	パセリピラフ — かわいいのカレームニエル 水 きゅうりとホタテのサラダ — 野菜スープ	米、アレルギーマーガリン、食塩、こしょう、コンソメ、パセリ、／かわいい、食塩、こしょう、小麦粉、カレー粉、アレルギーマーガリン、ケチャップ、ウスターソース、／ほたて貝柱水煮缶、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、ごま油、砂糖、／マカロニ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリー、コンソメ、食塩、こしょう、／牛乳、／食パン、マーガリン、グラニュー糖、	牛乳 ビスケット 牛乳 シュガートースト	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	505.1(434.2) 20.5(16.6) 14.2(12.6) 2.8(2.3)	kcal g g g
25	御飯 もも缶 — 鶏つくね 木 ちくわサラダ — じゃが芋のすまし汁	米、／鶏ひき肉、ねぎ、酒、しょうゆ、砂糖、しょうが、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、／ちくわ、ほうれんそう、きゅうり、しょうゆ、油、酢、砂糖、／じゃがいも、しめじ、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／もも缶、／ミルクプリン、	牛乳 クラッカー ミルクプリン	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	476.5(423.7) 18.7(16.3) 10.1(9.9) 1.9(1.6)	kcal g g g
26	御飯 — かじきの照り焼き 金 かぶのあちら漬け — キャベツのみそ汁	米、／かじき、しょうゆ、みりん、酒、油、／かぶ、きゅうり、かぶ・葉、酢、砂糖、食塩、／キャベツ、油揚げ、にんじん、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／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	433.5(348.3) 17.5(13.7) 10.7(8.7) 1.5(1.2)	kcal g g g
27	ミートパスタ — 粉ふき芋 土 野菜のスープ —	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、水、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、砂糖、食塩、／じゃがいも、パセリ、食塩、こしょう、／だいこん、にんじん、しめじ、葉ねぎ、食塩、こしょう、コンソメ、／牛乳、／どら焼き、	牛乳 ビスケット 牛乳 どら焼き	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	432.2(382.4) 16.6(14.4) 11.7(10.6) 1.8(1.2)	kcal g g g
29	御飯 — 鶏肉の甘辛焼き 月 もやしのサラダ — わかめのみそ汁	米、／鶏もも肉、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、みりん、／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、カットわかめ、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／牛乳、／パイ、／お子様せんべい、	牛乳 クラッカー 牛乳 パイ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	477.7(412.6) 21.4(18.2) 13.5(12.0) 2.4(2.1)	kcal g g g
30	ヒビンパ丼 — きゅうりの中華漬け 火 サムゲタンスープ —	米、豚肉(もも)、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、／きゅうり、中華だしの素、ごま油、しょうゆ、／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、／小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、黒砂糖、	牛乳 ミニせんべい 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	524.6(440.4) 22.9(19.1) 12.5(10.7) 2.3(1.9)	kcal g g g
31	あんかけうどん — れんこんの梅マヨあえ 水 とうがんのそばろあん —	干しうどん、鶏もも肉、はくさい、にんじん、ねぎ、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、めんつゆ・3倍濃縮、片栗粉、卵、／れんこん、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、うめ干し、食塩、こしょう、／とうがん、鶏ひき肉、しょうゆ、砂糖、片栗粉、油、／牛乳、／かぼちゃ、絹ごし豆腐、白玉粉、ホットケーキ粉、油、グラニュー糖、	牛乳 ビスケット 牛乳 かぼちゃドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	509.3(415.5) 18.4(14.7) 16.6(13.8) 4.3(3.2)	kcal g g g
			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
			平均栄養摂取量	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	503(429) 18.9(16.0) 14.0(12.2) 2.6(2.1)	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。

※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。