

| 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 — 金 — | 大豆入りじゃこ御飯 焼きししゃも もやしのサラダ いわしのつみれ汁 | 米、にんじん、だいず水煮缶詰、しらす干し、食塩、しょうゆ、酒、/ししゃも、/もやし、きゅうり、にんじん、油揚げ、砂糖、しょうゆ、ごま油、酢、/つみれ、だいこん、にんじん、ごぼう、はくさい、葉ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/食パン、きな粉、砂糖、食塩、 | 牛乳 ミニせんべい 牛乳 きな粉ラスク | エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分 | 519.8(447.9) 25.6(21.5) 14.1(12.1) 3.0(2.5) | kcal g g g |
| 02 — 土 — | 豚肉のみそ丼 大根とツナのあえ物 麩のすまし汁 もも缶 | 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、にんじん、コーン缶、ツナ油漬缶、ノンオイル和風ドレッシング、/焼缶(車缶)、カットわかめ、しめじ、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/もも缶、/牛乳、/ドーナツ、 | 牛乳 クラッカー 牛乳 野菜ドーナツ | エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分 | 525.3(445.8) 18.0(15.5) 15.3(13.4) 2.2(1.8) | kcal g g g |
| 04 — 月 — | けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ きゅうりのゆかりあえ ヨーグルト | 干しうどん、豚肉(肩ロース)、だいこん、さといも、にんじん、ごぼう、ねぎ、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、/ちくわ、あおのり、小麦粉、水、油、/きゅうり、にんじん、しそふりかけ、/ヨーグルト(加糖)、/牛乳、ココア(ミルクココア)、/ウエハース、/お子様せんべい、 | 牛乳 ビスケット 牛乳(ココア) ウエハース せんべい | エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分 | 519.5(421.6) 21.7(17.2) 12.8(10.8) 4.7(3.4) | kcal g g g |
| 05 — 火 — | 御飯 ハナナ 赤魚の煮つけ きんぴらごぼう さやぺつのみそ汁 | 米、/あかうお、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、かつおだし汁、/豚ひき肉、ごぼう、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、/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)、/バナナ、/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 | 541.7(448.5) 21.1(17.0) 11.1(9.4) 2.0(1.6) | kcal g g g |
| 06 — 水 — | 麻婆丼 キャベツとツナの甘酢和え 中華風コーンスープ | 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、/キャベツ、にんじん、ツナ油漬缶、酢、砂糖、油、/クリームコーン缶、コーンサイ、チンゲンサイ、ねぎ、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、グラニュー糖、 | 牛乳 クラッカー 牛乳 豆腐ドーナツ | エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分 | 599.3(508.9) 20.5(17.3) 21.8(18.6) 1.8(1.5) | kcal g g g |
| 07 — 木 — | 黒糖ロールパン 鮭の香草焼き コールスローサラダ チキンスープ | 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、/キャベツ、にんじん、きゅうり、干しぶどう、酢、油、砂糖、こしょう、食塩、/鶏ひき肉、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、水、食塩、コンソメ、/米、すし酢、おいなりさんの皮、 | 牛乳 ビスケット おいなりさん | エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分 | 531.5(292.2) 22.9(13.6) 15.6(9.3) 2.4(1.2) | kcal g g g |
| 08 — 金 — | 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、ピーマン、食塩、焼肉のたれ甘口、油、/はるさめ、黒きくらげ、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、/牛乳、/今川焼き、 | 牛乳 ミニせんべい 牛乳 今川焼き | エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分 | 574.0(486.5) 20.3(17.2) 19.2(15.8) 1.5(1.3) | kcal g g g |
| 09 — 土 — | コーンラーメン 白菜の昆布あえ さつま芋の甘煮 | 生中華めん、かつおだし汁、にんじん、豚肉(肩ロース)、食塩、しょうゆ、ごま油、ねぎ、ほうれんそう、コーン缶、/はくさい、にんじん、きゅうり、塩こんぶ、/さつまいも、砂糖、しょうゆ、/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 | 497.5(426.9) 16.2(14.0) 14.0(12.3) 3.2(2.6) | kcal g g g |
| 12 — 火 — | 御飯 かじきのにんにく風味焼き きゅうりの土佐あえ そうめん汁 | 米、/かじき、油、にんにく、しょうゆ、みりん、酒、油、/きゅうり、にんじん、うめ干し、かつお節、しょうゆ、/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、/牛乳、/焼缶、バター、粉チーズ、 | 牛乳 ミニせんべい 牛乳 チーズ麺ラスク | エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分 | 502.4(427.7) 22.1(18.0) 19.9(16.4) 2.9(2.4) | kcal g g g |
| 13 — 水 — | 鮭の豆乳クリームパスタ スイートポテトサラダ キャベツのスープ みかん | マカロニ・スパゲティ、さけ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、プロッコリー、シチューミックスクリーム(卵・乳不使用)卵・乳不使用)、コンソメ、食塩、豆乳、水、/ハム、さつまいも、きゅうり、フレンチドレッシング(分離型)、/キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、食塩、コンソメ、/みかん、/米、炊き込みわかめ、しらす干し、 | 牛乳 クラッカー しらすおにぎり | エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分 | 516.7(460.6) 20.4(18.3) 9.3(9.7) 3.4(2.7) | kcal g g g |
| 14 — 木 — | 御飯 鶏肉のあまから焼き ひじきのサラダ みつばのすまし汁 | 米、/鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、ねぎ、油、/ひじき、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、油、砂糖、/はくさい、まいたけ、みつば、ちくわ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/米粉のカップケーキ(パレンタイン)、 | 牛乳 ビスケット 牛乳 米粉のカップケーキ(パレンタイン) | エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分 | 497.4(432.9) 21.5(18.3) 14.9(13.2) 2.7(2.2) | kcal g g g |
| 15 — 金 — | 御飯 さわらの照り焼き 大豆の五目煮 あおさみそ汁 | 米、/さわら、しょうゆ、みりん、酒、油、/だいず水煮缶詰、にんじん、ごぼう、れんこん、板こんにやく、こんぶ(煮物用)、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、みりん、酒、/絹ごし豆腐、あおのり、ねぎ、にんじん、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/もも缶(黄桃)、/パイン缶、いちご、生クリーム、砂糖、 | 牛乳 ミニせんべい フルーツクリーム | エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分 | 431.1(387.4) 17.1(14.9) 11.5(10.6) 2.1(1.8) | kcal g g g |
| 16 — 土 — | マーボーツナ丼 もやしとニラのあえ物 小松菜のスープ パイン缶 | 米、木綿豆腐、しょうが、ツナ油漬缶、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、/もやし、にら、にんじん、しょうゆ、砂糖、油、/ごまつな、カットわかめ、コーン缶、中華スープ、食塩、/パイン缶、/牛乳、/ビスコ、/お子様せんべい、 | 牛乳 クラッカー 牛乳 ビスコ せんべい | エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分 | 508.1(427.1) 17.5(14.9) 13.7(12.1) 2.1(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 | 玄米ゆかり御飯 鶏のカレー唐揚げ 大根サラダ ごぼうのみそ汁 | 米、玄米、しそふりかけ、鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、カレー粉、だいこん、きゅうり、にんじん、油、酢、しょうゆ、ごぼう、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)、牛乳、クッキー、お子様せんべい、 | 牛乳 ビスケット 牛乳 クッキー せんべい | エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分 | 543.0(443.8) 23.1(19.1) 17.6(14.7) 2.5(1.9) | kcal g g g |
| 19 | コンソメライス キーマカレー 温野菜サラダ ビーンズスープ | 米、アレルギー用マーガリン、食塩、こしょう、コンソメ、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、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、ブロッコリー、油、酢、砂糖、食塩、こしょう、だいす水煮缶詰、いんげん、たまねぎ、コーン缶、水、コンソメ、食塩、こしょう、砂糖、牛乳、クラッカー、ブルーベリージャム、 | 牛乳 ミニせんべい 牛乳 クラッカーサンド | エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分 | 660.0(531.4) 20.9(17.3) 27.2(22.2) 3.7(2.9) | kcal g g g |
| 20 | 御飯 さけのみりん焼き ツナパンパンジー 里芋のみそ汁 | 米、さけ、しょうゆ、みりん、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、ごまつな、さといも、にんじん、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、たい焼き、 | 牛乳 クラッカー 牛乳 たい焼き | エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分 | 536.2(457.9) 24.8(20.8) 11.8(10.5) 2.3(1.9) | kcal g g g |
| 21 | ビビンバ丼 れんこんの素揚げ サムゲタンスープ ヨーグルト | 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、れんこん、油、食塩、鶏もも肉、万能ねぎ、にら、にんじん、もち米、中華スープ、食塩、ヨーグルルト(加糖)、牛乳、食パン、とろけるチーズ、 | 牛乳 ビスケット 牛乳 チーストースト | エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分 | 627.8(520.9) 29.2(23.5) 17.6(15.0) 2.7(2.2) | kcal g g g |
| 22 | 御飯 鶏肉のケチャップ焼き マカロニサラダ オニオンスープ | 米、鶏もも肉、ケチャップ、しょうゆ、マカロニ、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、食塩、こしょう、たまねぎ、コンソメ、食塩、クラッカー、いちご、豆乳、砂糖、粉かてん、水、 | 牛乳 ミニせんべい いちご豆乳寒 | エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分 | 493.5(441.6) 17.8(16.3) 10.6(9.9) 1.5(1.4) | kcal g g g |
| 23 | 二色そぼろ丼 ブロッコリーサラダ わかめのみそ汁 もも缶 | 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、カットわかめ、たまねぎ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、もも缶、牛乳、どら焼き、 | 牛乳 クラッカー 牛乳 どら焼き | エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分 | 447.1(383.6) 20.0(17.0) 11.2(10.1) 1.7(1.4) | kcal g g g |
| 25 | 御飯 豚肉とごぼうのしゃぶ煮 小松菜のごまあえ かぶのみそ汁 | 米、豚肉(もも)、ごぼう、えのきたけ、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、ごまつな、にんじん、コーン缶、いんげん、すりごま、しょうゆ、砂糖、かぶ、かぶ・葉、しめじ、たまねぎ、にんじん、れんこん、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 ビスケット 牛乳 パイ せんべい | エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分 | 451.4(393.2) 17.9(15.2) 12.0(10.7) 2.1(1.7) | kcal g g g |
| 26 | 御飯 肉じゃが アスパラとじゃこのあえ物 かきたま汁 | 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、グリーンアスパラガス、きゅうり、にんじん、しらす干し、ごま油、砂糖、しょうゆ、卵、たまねぎ、みつば、ちくわ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、牛乳、小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、バター、砂糖、卵、もも缶、 | 牛乳 ミニせんべい 牛乳 ピーチケーキ | エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分 | 535.8(460.3) 21.7(18.4) 14.5(12.3) 2.3(2.0) | kcal g g g |
| 27 | ジャージャー麺 大根と鶏肉の煮物 もすくのすまし汁 | 生中華めん、豚ひき肉、ねぎ、たけのこ、淡色みそ、酒、砂糖、しょうゆ、中華だしの素、食塩、油、にんにく、しょうが、片栗粉、もやし、だいこん、にんじん、さやえんどう、鶏もも肉、かつおだし汁、酒、しょうゆ、みりん、砂糖、もすく、ねぎ、にんじん、ごまつな、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、牛乳、バナナ、お子様せんべい、 | 牛乳 クラッカー 牛乳 バナナ せんべい | エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分 | 502.0(423.1) 23.1(19.4) 13.9(12.3) 3.0(2.4) | kcal g g g |
| 28 | ケチャップチキンライス いちご かぼちゃキッシュ フライドポテト わかめスープ | 米、鶏もも肉、たまねぎ、ミックスベジタブル(冷凍)、ケチャップ、食塩、かぼちゃ、たまねぎ、ベーコン、油、コンソメ、食塩、こしょう、卵、牛乳、生クリーム、とろけるチーズ、フライドポテト、油、食塩、カットわかめ、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、水、食塩、コンソメ、いちご、牛乳、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 | 739.8(604.7) 21.1(18.0) 28.5(24.0) 2.7(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。 | | | 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 | 535(447) 21.1(17.5) 15.6(13.3) 2.5(2.0) | kcal g g g |