

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 —	マーボーツナ丼 キャベツの磯あえ 中華スープ みかん	米、木綿豆腐、しょうが、ツナ油漬缶、油、ねぎ、水、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、砂糖、片栗粉、/キャベツ、にんじん、きゅうり、砂糖、あおのり、しょうゆ、/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、/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	494.1(415.9) 17.8(15.0) 13.3(11.8) 2.2(1.7)	kcal g g g
03 — 月 —	ポークカレーライス りんごサラダ 大豆のスープ	米、鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、カレールウ、/レタス、きゅうり、りんご、にんじん、サウザンレッシング、/だいたす水煮缶詰、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン缶、水、コンソメ、食塩、こしょう、/牛乳、/マカロニ、きな粉、砂糖、食塩、	牛乳 ミニせんべい 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	575.7(464.1) 18.7(15.0) 18.0(14.7) 2.7(2.2)	kcal g g g
04 — 火 —	御飯 麻婆豆腐 大根サラダ 春雨スープ	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、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、/だいこん、きゅうり、にんじん、ほたて貝柱水煮缶、油、酢、しょうゆ、/しいたけ、にんじん、にら、はるさめ、中華スープ、しょうゆ、/牛乳、/クラッカー、クリームチーズ、パイン缶、砂糖、	牛乳 ビスケット 牛乳 パインチーズクラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	523.6(440.2) 19.9(16.4) 16.8(14.0) 1.9(1.5)	kcal g g g
05 — 水 —	ゆかり御飯 もも缶 さばのみそ煮 もやしとニラのあえ物 じゃが芋のすまし汁	米、ゆかり、/さば、米みそ(淡色辛みそ)、しょうが、酒、みりん、砂糖、/もやし、にら、にんじん、ハム、ごま、しょうゆ、砂糖、ごま油、/じゃがいも、しめじ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/もも缶、/乳酸菌飲料、/スバゲティ、鶏もも肉、しめじ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、油、にんにく、コンソメ、しょうゆ、アレルギー用マーガリン、食塩、焼きのり、	牛乳 クラッカー 乳酸菌飲料 和風スバゲティ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	723.3(607.8) 28.1(23.9) 14.3(13.6) 3.6(2.9)	kcal g g g
06 — 木 —	ロールパン かれのいムニエル スティック野菜の酢漬け トマトスープ	ロールパン、/かれのい、食塩、こしょう、小麦粉、アレルギー用マーガリン、ケチャップ、ウスターソース、/きゅうり、にんじん、黄ピーマン、すし酢、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、/ホールトマト缶詰、トマトピューレ、たまねぎ、にんじん、はくさい、セロリー、コンソメ、食塩、砂糖、/牛乳、/さつまいも、	牛乳 ミニせんべい 牛乳 焼き芋	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	415.7(359.7) 18.2(14.8) 11.2(9.7) 1.9(1.6)	kcal g g g
07 — 金 —	御飯 鶏肉の照り焼き 五色和え きゃべつのみそ汁	米、/鶏もも肉、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、/ごまつな、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、/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、/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	482.9(401.8) 23.4(19.3) 10.3(9.4) 2.0(1.6)	kcal g g g
08 — 土 —	焼きそば にらのスープ パイン缶	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、/たまねぎ、にら、にんじん、えのきたけ、中華スープ、しょうゆ、食塩、/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 塩分	396.2(343.2) 13.9(12.2) 14.0(12.3) 1.3(1.1)	kcal g g g
10 — 月 —	御飯 豚のしょうが焼き ひじきと大豆の炒り煮 五目みそ汁	米、/豚肉(肩ロース)、たまねぎ、油、しょうゆ、しょうが、酒、砂糖、みりん、/ひじき、だいたす水煮缶詰、にんじん、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、/さといも、にんじん、ごぼう、ねぎ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/ドーナツ、	牛乳 ミニせんべい 牛乳 野菜ドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	576.6(489.8) 23.0(19.3) 21.7(18.0) 1.6(1.3)	kcal g g g
11 — 火 —	御飯 厚揚げ肉じゃが ほうれん草のしらす和え なめこのみそ汁	米、/生揚げ、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、/ほうれんそう、きゅうり、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、めんつゆ・3倍濃縮、/なめこ、だいこん、にんじん、ねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、ココア(ミルクココア)、/食パン、マーガリン、きな粉、砂糖、	牛乳 ビスケット 牛乳(ココア) きな粉サンド	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	542.5(448.9) 21.9(16.8) 13.5(13.8) 2.5(1.9)	kcal g g g
12 — 水 —	たぬきうどん 焼きししゃも ブロッコリーのごま酢あえ みかん	干しうどん、鶏もも肉、油、カットわかめ、ねぎ、にんじん、ほうれんそう、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、揚げ玉、/ししゃも、/ブロッコリー、にんじん、ちくわ、きゅうり、ごま、酢、砂糖、しょうゆ、/みかん、/米、ゆかり、しらす干し、あおのり、	牛乳 クラッカー カラフルおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	484.8(434.5) 24.4(21.3) 7.2(7.9) 4.9(4.0)	kcal g g g
13 — 木 —	中華どんぶり かぶの塩昆布あえ 青菜のスープ	米、豚肉(もも)、はくさい、にんじん、たけのこ、たまねぎ、ピーマン、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、中華だし、素、片栗粉、/かぶ、かぶ・葉、きゅうり、にんじん、塩こんぶ、/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、/牛乳、/バター、砂糖、小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、卵、	牛乳 ミニせんべい 牛乳 パウンドケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	504.4(418.3) 16.8(14.0) 11.8(9.7) 1.9(1.5)	kcal g g g
14 — 金 —	御飯 鮭の塩こうじ焼き のり酢和え 豆腐のすまし汁	米、/さけ、みりん、しょうゆ、塩こうじ、/ごまつな、もやし、きゅうり、ツナ油漬缶、焼きのり、酢、しょうゆ、砂糖、/木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/ウエハース、/お子様せんべい、	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 塩分	456.3(394.2) 22.1(17.8) 10.6(9.6) 4.3(3.4)	kcal g g g
15 — 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、/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	339.7(302.2) 13.2(11.6) 5.4(5.5) 3.4(2.8)	kcal g g g

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		
17 — 月 —	御飯 さわらの幽庵焼き じゃが芋きんぴら 小松菜のみそ汁	米、／さわら、しょうゆ、酒、みりん、ゆず果皮、／じゃがいも、にんじん、ピーマン、豚ひき肉、砂糖、しょうゆ、みりん、油、／こまつな、たまねぎ、油揚げ、にんじん、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 たんばく質 脂質 塩分	569.6(483.2) 22.5(19.4) 15.3(13.8) 1.8(1.6)	kcal g g g	
18 — 火 —	肉みそスパゲティ いんげんのごまあえ 野菜スープ	スパゲティ、油、にんじん、豚ひき肉、たまねぎ、水、砂糖、みりん、しょうゆ、米みそ(甘みそ)、片栗粉、もやし、グリーンピース(冷凍)、／いんげん、にんじん、きゅうり、しょうゆ、砂糖、ごま、／キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、／牛乳、／ホットケーキ粉、豆乳、バター、	牛乳 ビスケット 牛乳 豆乳スコーン	エネルギー たんばく質 脂質 塩分	489.3(423.5) 18.7(15.9) 18.0(15.5) 1.5(1.2)	kcal g g g	
19 — 水 —	黒糖ロールパン 鶏肉のマーレド焼き ツナサラダ パンブキンシチュー	黒糖ロールパン、／鶏もも肉、しょうゆ、酒、マーレド、／レタス、きゅうり、赤ピーマン、ツナ水煮缶、コーン缶、サウザンレッシング、／ウインナー、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、シチューミックスクリーム(乳・卵不使用)、豆乳、コンソメ、食塩、こしょう、／米、炊き込みわかめ、	牛乳 クラッカー わかめおにぎり	エネルギー たんばく質 脂質 塩分	615.0(537.0) 26.9(23.3) 17.5(16.0) 4.1(3.2)	kcal g g g	
20 — 木 —	御飯 さばのみぞれあんかけ 納豆マヨあえ けんちん汁	米、／さば、食塩、だいこん、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、酒、／挽きわり納豆、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、マヨネーズ、／鶏もも肉、油、はくさい、にんじん、れんこん、ねぎ、木綿豆腐、油揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／パン缶、／牛乳、／食パン、ココア(ミルクココア)、食塩、	牛乳 ミニせんべい 牛乳 ココアトースト	エネルギー たんばく質 脂質 塩分	590.4(483.6) 25.6(20.1) 19.8(15.3) 2.3(1.8)	kcal g g g	
21 — 金 —	御飯 八宝菜 中華きゅうり にらのみそ汁	米、／はくさい、豚肉(もも)、いか、えび、たけのこ(ゆで)、にんじん、たまねぎ、油、中華だし、素、水、酒、食塩、しょうゆ、砂糖、片栗粉、／きゅうり、砂糖、しょうゆ、酢、ごま油、ごま、／にら、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、／パイ、／お子様せんべい、	牛乳 ビスケット 牛乳 パイ おせんべい	エネルギー たんばく質 脂質 塩分	476.2(409.6) 19.3(16.1) 14.7(12.7) 2.8(2.1)	kcal g g g	
22 — 土 —	二色そばろ丼 サイコロサラダ 大根のすまし汁	米、鶏ひき肉、しょうゆ、砂糖、酒、さけ、／じゃがいも、きゅうり、にんじん、食塩、こしょう、砂糖、酢、油、／だいこん、にんじん、しめじ、葉ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／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 たんばく質 脂質 塩分	488.2(421.3) 19.3(16.5) 13.8(12.2) 1.6(1.3)	kcal g g g	
25 — 火 —	コンソメライス 鶏肉の竜田揚げ コーンフ레이크サラダ コーンクリームスープ	米、アレルギー用マーガリン、食塩、こしょう、コンソメ、／鶏もも肉、しょうゆ、みりん、しょうが、片栗粉、油、／赤ピーマン、レタス、きゅうり、ブロッコリー、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、いんげん、たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、コンソメ、豆乳、食塩、こしょう、片栗粉、／りんご濃縮果汁、／砂糖、油、牛乳、小麦粉、卵、ホイップクリーム、いちご、	牛乳 ビスケット りんごジュース シフォンケーキ	エネルギー たんばく質 脂質 塩分	562.1(480.4) 19.4(17.1) 19.9(17.8) 2.6(2.0)	kcal g g g	
26 — 水 —	ひじきの御飯 さわらのみそ照り焼き 切干し大根の煮物 まいだけ汁	米、鶏もも肉、油、ひじき、油揚げ、にんじん、めんつゆ・3倍濃縮、かつおだし汁、／さわら、しょうが、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、みりん、酒、／切り干しだいこん、さつま揚げ、にんじん、さやえんどう、油、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん、／まいだけ、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／じゃがいも、食塩、あおのり、	牛乳 クラッカー 牛乳 あおのりポテト	エネルギー たんばく質 脂質 塩分	474.0(376.0) 22.7(17.6) 12.0(10.1) 2.7(2.0)	kcal g g g	
27 — 木 —	御飯 チリコンカン ごぼうときゅうりのサラダ だいこんのスープ	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、／ごぼう、きゅうり、にんじん、ハム、マヨネーズ、しょうゆ、食塩、こしょう、／だいこん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コンソメ、食塩、／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 ミニせんべい 牛乳 メロンパン	エネルギー たんばく質 脂質 塩分	535.2(430.3) 17.9(14.7) 18.0(14.8) 1.7(1.5)	kcal g g g	
28 — 金 —	御飯 ローストチキン 温野菜サラダ 厚揚げのみそ汁	米、／鶏もも肉、たまねぎ、しょうが、にんにく、しょうゆ、みりん、／かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、油、酢、砂糖、食塩、こしょう、／生揚げ、はくさい、ねぎ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／みかん、／牛乳、／黒糖パン、	牛乳 ビスケット 牛乳 黒糖パン	エネルギー たんばく質 脂質 塩分	548.7(468.3) 23.0(19.4) 13.8(12.3) 1.8(1.5)	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 たんばく質 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 たんばく質 脂質 塩分	516(436) 20.7(17.3) 14.4(12.6) 2.5(2.0)	kcal g g g	