

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄 養 価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ		
1 (火)	麦ごはん ポークカレー 春雨サラダ 乳酸菌飲料	半つき米、じゃがいも、三温糖、小麦粉、押麦、ごま油	牛乳、乳酸菌飲料、豚肉(もも)、バター、卵、うずら卵水煮缶、ハム、ごま	たまねぎ、にんじん、きゅうり、緑豆もやし	カレールー、しょうゆ、食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、食塩、カレー粉	牛乳:乾燥プルーン◎ 牛乳 カップマドレーヌ	エネルギー 609 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 20.7 g カルシウム 231 mg	
2 (水)	ごはん 鱈の塩焼き 野菜のおひたし ポテト煮	豆腐のみそ汁 乾燥プルーン◎	半つき米、じゃがいも、三温糖	ヨーグルト(加糖)、あじ、絹ごし豆腐、豆みそ	こまつな、プルーン(乾)、ねぎ、えのきたけ、緑豆もやし	かつお・煮干・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	小魚カップリング◎ 番茶 ヨーグルト 2色せんべい	エネルギー 383 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 4.5 g カルシウム 300 mg
3 (木)	憲法記念日							
4 (金)	みどりの日							
5 (土)	こどもの日							
7 (月)	元気納豆ごはん 野菜の胡麻和え 豚汁 バナナ	半つき米、小麦粉、じゃがいも、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、納豆、卵、豚肉(もも)、豆みそ、バター、ごま、しらす干し、かつお節	バナナ、こまつな、パイン缶、ごぼう、緑豆もやし、ねぎ、にんじん、だいこん、にら、オクラ、焼きのり	しょうゆ、ほんだし	牛乳:ビスケット 牛乳 パイナップルケーキ ※	エネルギー 535 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 15.7 g カルシウム 280 mg	
8 (火)	バターロール 鶏肉のオレンジ風味焼き スティックきゅうり◎ 粉ふき芋	中華スープ	じゃがいも、ロールパン、半つき米、マヨネーズ、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、小魚カップリング、しらす干し(半乾燥)、ごま	きゅうり、もやし、ねぎ、みかん濃縮果汁、にんじん、にら、たけのこ(ゆで)、しいたけ、うめ干し	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	乳酸菌飲料 牛乳 梅じゃこごはん	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 17.8 g カルシウム 314 mg
9 (水)	ピースごはん 鱈の胡麻味噌焼き 野菜のおひたし 卵の花煮	もずくのすまし汁 乳酸菌飲料	半つき米、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、乳酸菌飲料、さわか、おから、ごま、油揚げ、豆みそ	こまつな、ねぎ、バナナ、グリーンピース、えのき、もやし、もずく、しいたけ、にんじん、さやえんどう	かつお・煮干・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	ヨーグルト 牛乳 バナナクッキー ※	エネルギー 591 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 16.9 g カルシウム 369 mg
10 (木)	ごはん ミートボール 茹でブロッコリー 切り干し大根の煮物	さつま汁 乾燥プルーン◎	半つき米、食パン、さつまいも、メープルシロップ、なたね油、しらす、片栗粉、パン粉・生、三温糖	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、豆みそ、油揚げ、凍り豆腐、卵、バター	ブロッコリー、人参、プルーン(乾)、ごぼう、玉葱、ねぎ、だいこん、もやし、しいたけ、切り干しだいこん	本みりん、中濃ソース、しょうゆ、食酢(米酢)、ケチャップ、食塩	バナナ 牛乳 メイプルトースト	エネルギー 637 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 21.3 g カルシウム 245 mg
11 (金)	豚丼 しらすと野菜のおひたし ちゃんこ汁 乳酸菌飲料		半つき米、さつまいも、しらす、小麦粉、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、乳酸菌飲料、豚肉(肩)、ゆであずき缶、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、しらす干し、油揚げ	たまねぎ、こまつな、もやし、えのき、はくさい、にんじん、だいこん、ねぎ、にら、さやえんどう、しょうが	しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	でこぼん 牛乳 こいのぼりういろう	エネルギー 577 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 12.9 g カルシウム 287 mg
12 (土)	ごはん ほっけの干物 茹でアスパラ 南瓜煮	けんちん汁 乾燥プルーン◎	半つき米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、マヨネーズ、なたね油	牛乳、ほっけ(開き干し)、卵、バター	かぼちゃ、アスパラ、はくさい、ごぼう、プルーン(乾)、ねぎ、だいこん、干しぶどう、にんじん	しょうゆ、本みりん、食塩	バナナ 牛乳 ミルクスコーン	エネルギー 616 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 18.7 g カルシウム 285 mg
14 (月)	麦ごはん チキンカレー ひじきサラダ ゆで空豆	乳酸菌飲料	半つき米、じゃがいも、焼ふ、押麦、三温糖、ごま油	牛乳、乳酸菌飲料、鶏もも肉(皮付き)、バター、うずら卵水煮缶、しらす干し(半乾燥)、ごま	たまねぎ、そらまめ、キャベツ、にんじん、セロリー、きゅうり、えのきたけ、ひじき	カレールー、しょうゆ、中濃ソース、食酢(米酢)、ケチャップ、食塩、カレー粉	牛乳:せんべい 牛乳 お麩のラスク ※	エネルギー 560 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 19.4 g カルシウム 259 mg
15 (火)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツの甘酢和え ポテト煮	みそ汁 小魚カップリング◎	じゃがいも、半つき米、小麦粉、黒砂糖、押麦、はちみつ、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、卵、油揚げ、小魚カップリング、豆みそ	たまねぎ、キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、干しぶどう、しょうが	かつお・煮干・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、しょうゆ(うすくち)	バナナ 牛乳 黒糖むしけーき	エネルギー 549 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 14.2 g カルシウム 335 mg
16 (水)	ごはん 焼魚 ほうれん草ともやしの海苔酢和え 牛蒡煮◎	いも煮汁 バナナ	半つき米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、しらす、コーンフレーク、なたね油	牛乳、さけ(塩)、豚肉(もも)、バター、卵、豆みそ、生揚げ、しらす干し	バナナ、ほうれん草、ごぼう、もやし、にんじん、だいこん、ねぎ、干しぶどう、しめじ、焼きのり	しょうゆ、本みりん、ほんだし、食酢(米酢)	ヨーグルト 牛乳 ロッククッキー	エネルギー 627 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 18.9 g カルシウム 294 mg
17 (木)	麦ごはん 鶏肉の中華焼き キャベツとベーコンの炒めもの 南瓜煮	のっぺい汁 乾燥プルーン◎	半つき米、じゃがいも、押麦、ごま油、なたね油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、ベーコン、生揚げ	南瓜、キャベツ、もやし、プルーン(乾)、人参、ごぼう、ねぎ、だいこん、なめこ、しいたけ、かんてん	オイスターソース、しょうゆ、本みりん、食塩	乳酸菌飲料 牛乳 小豆入り豆乳寒天 ※	エネルギー 585 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.6 g カルシウム 220 mg

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
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
18 (金)	トースト かぼちゃスープ ウインナー入り温野菜サラダ ミルクチップ ★	食パン、米、なたね油	牛乳、牛乳(低脂肪)、ウインナー、ミルクチップ、ツナ水煮缶、生クリーム、バター	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、ごぼう、塩こんぶ、しめじ	食酢(米酢)、コンソメ、食塩、パセリ粉	バナナ 牛乳 塩昆布の炊き込みごはん	エネルギー 553 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 17.7 g カルシウム 296 mg
19 (土)	焼きそば 粉ふき芋 わかめスープ 小魚カップリング◎	焼きそばめん、じゃがいも、食パン、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、小魚カップリング、バター	キャベツ、にんじん、ねぎ、もやし、ピーマン、いちごジャム、えのき、しいたけ、わかめ、あおりのり	中濃ソース、しょうゆ、食塩	でこぼん 牛乳 ジャムパン	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 12.3 g カルシウム 291 mg
21 (月)	麦ごはん 乳酸菌飲料 じゃこ入り納豆 小松菜と白菜の胡麻和え 鮭の粕汁	半つき米、じゃがいも、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、乳酸菌飲料、納豆、おから、卵、さけ(塩)、バター、豆みそ、ごま、しらす干し、油揚げ、かつお節	こまつな、はくさい、ごぼう、ねぎ、だいこん、にんじん、焼きのり	酒かず(清酒)、しょうゆ、ほんだし	牛乳:クッキー 牛乳 おからシヨコラ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 19.2 g カルシウム 327 mg
22 (火)	あさりごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き バナナ 雌株和え ミニトマト ★	半つき米、ロールパン、小麦粉、グラニュー糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、あさり、豆みそ、バター、かつお節	バナナ、ミニトマト、玉葱、キャベツ、めかぶ、きゅうり、わかめ、人参、あさつき、にんにく、しょうが、レモン果汁	かつお・煮干・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	ヨーグルト 牛乳 メロンパン	エネルギー 634 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 17.3 g カルシウム 318 mg
23 (水)	バターロール 春雨スープ 豚肉のケチャップソテー 茹でアスパラ ミルクチップ 粉ふき芋	じゃがいも、ロールパン、半つき米、マヨネーズ、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ミルクチップ、しらす干し(半乾燥)、ごま	玉葱、アスパラ、たかな(たかな漬)、ねぎ、にんじん、にら、緑豆もやし、たけのこ(ゆで)、しいたけ	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩、しょうゆ	乳酸菌飲料 牛乳 高菜とじゃこのごはん	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 18.1 g カルシウム 257 mg
24 (木)	麦ごはん 小魚カップリング◎ キーマカレー ツナサラダ 卵スープ	半つき米、押麦、三温糖、なたね油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、卵、小魚カップリング、豆みそ、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、赤ピーマン、だいこん、きゅうり、マッシュルーム、グリーンピース、えのき	カレー粉、本みりん、ケチャップ、食酢(米酢)、食塩、しょうゆ、カレー粉	でこぼん 牛乳 五平餅	エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.5 g カルシウム 306 mg
25 (金)	ごはん かみなり汁 鱈の幽庵焼き 野菜のおひたし ひじき煮	半つき米、ごま油、三温糖、なたね油	牛乳、さわか、木綿豆腐、大豆(ゆで)、油揚げ	バナナ、こまつな、ブルーベリー(乾)、にんじん、だいこん、もやし、ごぼう、ねぎ、しいたけ、ゆず、ひじき	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、ほんだし、食塩	チーズ 牛乳 コーンフレーク 乾燥ブルーベリー◎	エネルギー 583 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 19.5 g カルシウム 313 mg
26 (土)	バターロール 野菜スープ 鶏肉のBBQ焼き ミルクチップ 茹でブロッコリー ミニトマト	ロールパン、半つき米、じゃがいも、マヨネーズ、メープルシロップ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ミルクチップ、かつお節	ミニトマト、ブロッコリー、かぶ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、ワイン(白)、しょうゆ(うすくち)、ウスターソース、食塩	バナナ 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 18.8 g カルシウム 212 mg
28 (月)	麦ごはん ポークハヤシ 海藻サラダ 小魚カップリング◎ ★	半つき米、じゃがいも、小麦粉、上新粉、押麦、なたね油、三温糖、はちみつ	牛乳、豚肉(肩ロース)、生クリーム、小魚カップリング、卵、バター	たまねぎ、にんじん、キャベツ、わかめ(生)、きゅうり、しめじ、しらすもぎたけ、えのきたけ	ハヤシルー、ワイン(赤)、中濃ソース、食酢(米酢)、しょうゆ、ケチャップ、食塩	牛乳:乾燥ブルーベリー◎ 牛乳 抹茶ケーキ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 18.4 g カルシウム 317 mg
29 (火)	丸ばん 五目スープ 鶏肉のパン焼き ミルクチップ 粉ふき芋 ゆで空豆	じゃがいも、ロールパン、半つき米	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、さけ水煮缶詰、ミルクチップ、バター	そらまめ、はくさい、にら、ねぎ、にんじん、たけのこ、もやし、しいたけ、あさつき、しめじ、パン缶	ケチャップ、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩、スープストック、ほんだし	乳酸菌飲料 牛乳 鮭の炊き込みごはん	エネルギー 523 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 16.1 g カルシウム 238 mg
30 (水)	麻婆丼 南瓜煮 みそ汁 乳酸菌飲料	半つき米、上新粉、はちみつ、グラニュー糖、三温糖、なたね油、片栗粉、ごま油	牛乳、乳酸菌飲料、木綿豆腐、豚ひき肉、豆みそ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、たけのこ、わかめ、グリーンピース、しいたけ、レモン果汁、にんにく	かつお・煮干・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、食塩	チーズ 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 16.9 g カルシウム 315 mg
31 (木)	麦ごはん ポークカレー じゃこ入りサラダ オレンジジュース	半つき米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、押麦、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、うずら卵水煮缶、ゆであずき缶、バター、しらす干し(半乾燥)、ごま	みかん濃縮果汁、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、緑豆もやし	カレー粉、しょうゆ、食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、食塩、カレー粉	バナナ 牛乳 小倉ケーキ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 17.5 g カルシウム 219 mg

※ひかりクッキングA:7日/B:9日 いちごパイを午後のおやつで食べます。

※ぎんがクッキングA:14日/B:17日 目玉焼きと芋餅を午後のおやつで食べます。

★印のある日の献立は実物を玄関にて展示しています。

それ以外は月～金曜までの給食の写真展示をしていますのでご覧ください。

◎印は咀嚼力UPを目的としたメニューです。

材料の都合により献立が変わる場合があります。ご了承ください。