

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 (金)	ごはん 煮魚 野菜のおひたし ミニトマト	さつま汁 乾燥プルーン◎	半つき米、さつまいも、しらたき、三温糖、なたね油	牛乳、さわら、豆乳、鶏もも肉、豆みそ、油揚げ	ミニトマト、小松菜、プルーン、ごぼう、もやし、ねぎ、にんじん、だいこん、しょうが、しいたけ、かんてん	しょうゆ、本みりん	バナナ 牛乳 小豆入り豆乳寒天	エネルギー 530 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 13.1 g カルシウム 230 mg
2 (土)	ごはん ウインナーソーテー 茹でアスパラ ポテト煮	みそ汁 小魚カップリング◎	半つき米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、なたね油	牛乳、ウインナー、卵、油揚げ、小魚カップリング、豆みそ	たまねぎ、グリーンアスパラガス、だいこん、干しぶどう、わかめ(乾)	ケチャップ、しょうゆ、ほんだし	乳酸菌飲料 牛乳 マーラーカオ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 19.9 g カルシウム 334 mg
4 (月)	麦ごはん じゃこ入り納豆 野菜の胡麻和え 豚汁	バナナ	半つき米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、押麦、コーンフレーク、なたね油	牛乳、納豆、バター、豚肉(もも)、豆みそ、卵、ごま、しらす干し、かつお節	バナナ、こまつな、ごぼう、緑豆もやし、ねぎ、にんじん、だいこん、干しぶどう、焼きのり	しょうゆ、ほんだし	牛乳: せんべい 牛乳 ロッククッキー	エネルギー 531 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 16.2 g カルシウム 274 mg
5 (火)	トースト ウインナー入り温野菜サラダ かぼちゃスープ ミルクチップ		食パン、半つき米、なたね油	牛乳、牛乳(低脂肪)、ウインナー、ミルクチップ、生クリーム、バター、かに水煮缶	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、しめじ、しいたけ	食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)、コンソメ、食塩、パセリ粉	バナナ 牛乳 炊き込みごはん ※	エネルギー 555 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 17.9 g カルシウム 291 mg
6 (水)	ごはん 焼魚 ひじき煮 野菜のおひたし	みそ汁 乾燥プルーン◎	半つき米、焼ふ、三温糖、なたね油	牛乳、さけ(塩)、バター、豆みそ、大豆(ゆで)、油揚げ	たまねぎ、こまつな、プルーン(乾)、緑豆もやし、ごぼう、わかめ(生)、にんじん、しいたけ、ひじき	かつお・煮干・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	乳酸菌飲料 牛乳 お麩のラスク	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.5 g カルシウム 252 mg
7 (木)	豚丼 しらすと野菜のおひたし ちゃんこ汁 小魚カップリング◎		半つき米、小麦粉、しらたき、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、卵、小魚カップリング、鶏もも肉(皮付き)、バター、しらす干し、油揚げ	玉葱、小松菜、もやし、えのき、白菜、干しぶどう、人参、だいこん、ねぎ、にら、絹さや、しょうが	しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	ヨーグルト 牛乳 ミルクスコーン ※	エネルギー 593 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 17.5 g カルシウム 462 mg
8 (金)	麦ごはん 鱈の幽庵焼き キャベツの甘酢和え ポテト煮	豆腐のすまし汁 乳酸菌飲料	じゃがいも、半つき米、押麦、三温糖	牛乳、乳酸菌飲料、さわら、絹ごし豆腐	キャベツ、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、にんじん、ゆず果汁	かつお・煮干・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食酢(米酢)、しょうゆ、食塩	バナナ 牛乳 かたつむりケーキ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 13.0 g カルシウム 225 mg
9 (土)	バターロール 鶏肉の蜂蜜焼き 茹でアスパラ◎ 南瓜煮	野菜スープ ミルクチップ	ロールパン、半つき米、じゃがいも、マヨネーズ、はちみつ、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ミルクチップ、ごま	かぼちゃ、グリーンアスパラガス、かぶ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリー、わかめ(乾)	しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、しょうゆ(うすくち)	オレンジ 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 19.0 g カルシウム 232 mg
11 (月)	麦ごはん ポークカレー 切り干し大根の中華風サラダ◎ 乳酸菌飲料		半つき米、じゃがいも、マカロニ、押麦、ごま油、三温糖	牛乳、乳酸菌飲料、豚肉(もも)、うずら卵水煮缶、たらこ、しらす干し(半乾燥)、バター、生クリーム、ごま	たまねぎ、にんじん、緑豆もやし、きゅうり、切り干しだいこん、万能ねぎ、焼きのり	カレーウ、食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、オイスターソース、食塩、しょうゆ、カレー粉	牛乳:ビスケット 牛乳 マカロニたらこ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 14.5 g カルシウム 248 mg
12 (火)	丸ばん 鶏肉のパン焼き 中華風炒め ミニトマト	卵スープ ミルクチップ	ロールパン、米、片栗粉、なたね油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、ミルクチップ、ツナ水煮缶	ミニトマト、たまねぎ、キャベツ、人参、もやし、にら、椎茸、ごぼう、えのき、塩こんぶ、しめじ、パン缶	ケチャップ、しょうゆ、オイスターソース、食塩	ヨーグルト 牛乳 塩昆布の炊き込みごはん	エネルギー 499 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 16.4 g カルシウム 308 mg
13 (水)	麦ごはん 鱈の西京焼き ほうれん草のきのこ和え 南瓜煮	みそ汁 オレンジ	半つき米、小麦粉、三温糖、押麦、メープルシロップ	牛乳、さわら、卵、バター、おから、白みそ、豆みそ、かつお節	かぼちゃ、オレンジ、ネーブル、玉葱、ほうれん草、大根、わかめ、にんじん、しめじ、干しぶどう	かつお・煮干・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	バナナ 牛乳 おからケーキ ※	エネルギー 600 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 17.5 g カルシウム 224 mg
14 (木)	ごはん 味噌豚 茹でアスパラ◎ 切り干し大根の煮物	きのこ汁 バナナ	半つき米、三温糖、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、くず粉、白玉粉、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、豆みそ、油揚げ	バナナ、アスパラガス、人参、葱、切り干し大根、椎茸、なめこ、しめじ、にんにく	しょうゆ、本みりん	乳酸菌飲料 牛乳 水無月	エネルギー 656 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 17.1 g カルシウム 228 mg
15 (金)	麦ごはん ピーマンと細切り肉の炒め物 ほうれん草ともやしのナムル みそ汁	小魚カップリング◎	半つき米、小麦粉、じゃがいも、なたね油、押麦、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、小魚カップリング、豆みそ、ごま	たまねぎ、もやし、ほうれん草、バナナ、ピーマン、パプリカ、なめこ、にんじん、筍	かつお・煮干・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩	チーズ 牛乳 バナナクッキー ※	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 20.6 g カルシウム 385 mg
16 (土)	じゃーじゃーめん 粉ふき芋 わかめスープ 乾燥プルーン◎		焼きそばめん、じゃがいも、小麦粉、三温糖、なたね油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、卵、豆みそ、バター	ねぎ、プルーン(乾)、緑豆もやし、にんじん、えのきたけ、にんにく、しょうが、わかめ(乾)	しょうゆ、食塩	バナナ 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 662 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 20.1 g カルシウム 234 mg
18 (月)	元気納豆ごはん 小松菜と白菜の胡麻和え 鮭の粕汁 乳酸菌飲料		半つき米、じゃがいも、小麦粉、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、乳酸菌飲料、納豆、卵、さけ、ゆであずき缶、豆みそ、バター、ごま、油揚げ、しらす干し、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、にら、オクラ、焼きのり	酒かす(清酒)、しょうゆ、ほんだし	牛乳: 乾燥プルーン◎ 牛乳 小倉ケーキ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 16.3 g カルシウム 314 mg

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	
19 火 水	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 雌株和え ミニトマト	半つき米、じゃがいも、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、おから、卵、うすら卵水煮缶、バター、アーモンド(乾)、生揚げ、かつお節	ミニトマト、マスクメロン、ごぼう、キャベツ、人参、雌株、ねぎ、大根、きゅうり、なめこ、椎茸	しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)	チーズ 牛乳 おからシヨコラ	エネルギー 587 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 25.7 g カルシウム 300 mg
20 水	麦ごはん ポークハヤシ ひじきサラダ オレンジ	半つき米、じゃがいも、わらび餅粉、黒砂糖、押麦、粉糖、ごま油、三温糖、マカロニ	牛乳、豚肉(肩ロース)、きな粉・脱皮大豆、しらす干し(半乾燥)、バター、ごま	玉葱、オレンジ・ネーブル、キャベツ、人参、しめじ、セロリー、きゅうり、えのき、ひじき	ハヤシルウ、ワイン(赤)、しょうゆ、中濃ソース、食酢(米酢)、ケチャップ、食塩	メロン 牛乳 マカロニのきなこ和え わらびもち	エネルギー 529 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 14.5 g カルシウム 259 mg
21 木	梅ごはん 鱈の香味焼き ほうれん草ともやし の海苔酢和え ポテト煮	半つき米、じゃがいも、小麦粉、ごま油、三温糖	牛乳、乳酸菌飲料、あじ、木綿豆腐、しらす干し、ごま	ほうれん草、ブルーベリー(乾)、だいごん、にんじん、緑豆もやし、うめ干し、ねぎ、にんにく、焼きのり	しょうゆ、ほんだし、食酢(米酢)、食塩	バナナ 牛乳 2色せんべい 乾燥プルーン◎	エネルギー 545 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 13.4 g カルシウム 262 mg
22 金	バターロール 鶏肉の照り焼き 牛蒡とベーコンの炒め物◎ スティックきゅうり◎	ロールパン、半つき米、マヨネーズ、ごま油、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、小魚カップリング、ベーコン、しらす干し(半乾燥)、ごま	きゅうり、ごぼう、高菜、もやし、ねぎ、人参、にら、筍、椎茸、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩	乳酸菌飲料 牛乳 高菜とじゃこのごはん◎	エネルギー 537 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 20.3 g カルシウム 333 mg
23 土	ごはん ほっけの干物 アスパラのおかか和え 南瓜煮	半つき米、食パン、じゃがいも、メープルシロップ、三温糖、なたね油	牛乳、ほっけ(開き干し)、バター、かつお節	かぼちゃ、グリーンアスパラガス、はくさい、ごぼう、プルーン(乾)、ねぎ、だいごん、にんじん	しょうゆ、本みりん、食塩	オレンジ 牛乳 メイプルトースト	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 12.9 g カルシウム 262 mg
25 月	麦ごはん チキンカレー 海藻サラダ 小魚カップリング◎	半つき米、じゃがいも、上新粉、押麦、はちみつ、グラニュー糖、なたね油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、うすら卵水煮缶、小魚カップリング、バター	たまねぎ、にんじん、キャベツ、わかめ(生)、きゅうり、えのきたけ、レモン果汁	カレー粉、中濃ソース、食酢(米酢)、しょうゆ、ケチャップ、食塩、カレー粉	牛乳・クッキー 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 494 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 14.5 g カルシウム 299 mg
26 火	ごはん 豚肉のケチャップソテー 茹でアスパラ◎ 蒸しポテト	半つき米、じゃがいも、マヨネーズ、なたね油	牛乳、乳酸菌飲料、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、豆みそ	たまねぎ、グリーンアスパラガス、こまつな、えのきたけ	かつお・煮干・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、食塩	メロン 牛乳 あんぱん	エネルギー 616 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.4 g カルシウム 248 mg
27 水	フランスパン クリームシチュー 春雨サラダ ミルクチップ	フランスパン、半つき米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、ごま油	牛乳、牛乳(低脂肪)、鶏もも肉(皮付き)、ミルクチップ、生クリーム、ハム、バター、干しえび、ごま	たまねぎ、にんじん、きゅうり、緑豆もやし、マッシュルーム、ブロッコリー、わかめ(乾)	しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、コンソメ	チーズ 牛乳 桜えびとわかめのごはん	エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.5 g カルシウム 380 mg
28 木	三色ごはん しらすと野菜のおひたし もずくのすまし汁 メロン	半つき米、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、卵、しらす干し	マスクメロン、小松菜、人参、もやし、プルーン、ねぎ、えのき、もずく、絹さや	かつお・煮干・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、本みりん、食塩	乳酸菌飲料 牛乳 コーンフレーク 乾燥プルーン◎	エネルギー 519 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 10.8 g カルシウム 253 mg
29 金	麦ごはん 焼きししゃも◎ ゆでokra◎ 卵の花煮	半つき米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、押麦、しらす、なたね油、マヨネーズ、はちみつ、三温糖	牛乳、ししゃも、卵、豚肉(もも)、おから、豆みそ、生揚げ、油揚げ	オレンジ・ネーブル、オクラ、葱、人参、大根、椎茸、干しぶどう、しめじ、絹さや	しょうゆ(うすくち)、食酢(米酢)、本みりん、しょうゆ、ほんだし	バナナ 牛乳 黒糖むしけーき	エネルギー 564 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.1 g カルシウム 369 mg
30 土	バターロール 鶏肉のBBQ焼き ミニトマト 粉ふき芋	じゃがいも、ロールパン、半つき米、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、バター	ミニトマト、はくさい、にら、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、緑豆もやし、しいたけ、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、ワイン(白)、スープストック、食塩、ウスターソース	バナナ 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 15.7 g カルシウム 199 mg

*ぎんがクッキングA:5日/B:7日 パニーニを午後のおやつで食べます。

*ひかりクッキングA:13日/B:15日 五平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。