

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 (水)	小豆ごはん 卵焼き ほうれん草ともやしの海苔酢和え スティックきゅうり	防災用豚汁 ☆ バナナ	胚芽米、もち米、 じゃがいも、三温糖、なたね油	牛乳、卵、豚肉(もも)、 豆みそ、ささげ(乾)、黒ごま、しらす干し	バナナ、ほうれん草、 きゅうり、ごぼう、 ねぎ、にんじん、 だいこん、緑豆もやし、 焼きのり	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、 食酢(米酢)、食塩、 ほんだし	乳酸菌飲料 牛乳 防災用米粉クッキー ☆ 子どもせんべい	エネルギー 554 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.2 g カルシウム 255 mg
2 (木)	麦ごはん ポークカレー 海藻サラダ 梨		胚芽米、じゃがいも、 米粉、押麦、三温糖、 なたね油、メープルシロップ	牛乳、豚肉(もも)、 豆乳、おから、大豆粉	たまねぎ、なし、 にんじん、キャベツ、 きゅうり、干しぶどう、 えのきたけ、わかめ(乾)	カレー粉、食酢(米酢)、 しょうゆ、中濃ソース、 ケチャップ、食塩、 カレー粉	野菜ジュース 牛乳 おからケーキ	エネルギー 587 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 16.7 g カルシウム 205 mg
3 (金)	ごはん 鱈の蒲焼き キャベツとベーコンの炒めもの ごぼうのごま酢和え	みそ汁 乳酸菌飲料	胚芽米、コッペパン、 米粉、なたね油、三温糖、 粉糖	牛乳、乳酸菌飲料、 あじ、豆みそ、 きな粉・脱皮大豆、 ベーコン、ごま	たまねぎ、キャベツ、 ごぼう、緑豆もやし、 にんじん、わかめ(乾)	かつお・煮干し・ 昆布だし汁、しょうゆ、 本みりん、食酢(米酢)、 食塩、ほんだし	バナナ 牛乳 きなこぱん	エネルギー 598 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 15.0 g カルシウム 264 mg
4 (土)	ごはん 豚肉のケチャップソテー スティックきゅうり 南瓜煮 バナナ	みそ汁	胚芽米、ピザクラスト、 なたね油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、 とろけるチーズ、 豆みそ、ハム	たまねぎ、バナナ、 かぼちゃ、きゅうり、 ピーマン、わかめ(乾)	ケチャップ、中濃ソース、 しょうゆ、ほんだし、 食塩	野菜ジュース 牛乳 ピザパン	エネルギー 538 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.4 g カルシウム 247 mg
6 (月)	麦ごはん ポークハヤシ きのこサラダ 梨		胚芽米、じゃがいも、 押麦、片栗粉、 なたね油、三温糖	牛乳、大豆(ゆで)、 豚肉(肩ロース)、 ベーコン	玉葱、なし、人参、 キャベツ、きゅうり、 ブロッコリー、しめじ、 えのき、マッシュルーム、 舞茸、椎茸	ハヤシルー、 ワイン(赤)、しょうゆ、 食酢(米酢)、中濃ソース、 ケチャップ、食塩	牛乳:サラダせんべい 牛乳 甘辛豆	エネルギー 515 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 20.4 g カルシウム 197 mg
7 (火)	麦ごはん 鱈の西京焼き 野菜のおひたし 牛蒡煮	呉汁 乳酸菌飲料	胚芽米、押麦、 三温糖、焼ふ、 なたね油	牛乳、乳酸菌飲料、 さくら、大豆(ゆで)、 バター、油揚げ、 白みそ、豆みそ	ごまつな、ごぼう、 緑豆もやし、にんじん、 だいこん、ねぎ、 しめじ、しろたもぎ、 たけ	かつお・煮干し・ 昆布だし汁、本みりん、 しょうゆ、食塩	ヨーグルト 牛乳 お麩のラスク	エネルギー 529 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 19.1 g カルシウム 259 mg
8 (水)	ライスミルクロール 豚肉のスペアリブ風 もやしときゅうりのナムル 南瓜煮 ※	トマトクリームスープ ミルクチップ	ロールパン、じゃがいも、 胚芽米、米粉、 ごま油、なたね油、 三温糖	牛乳、豚肉(もも)、 牛乳(低脂肪)、 ミルクチップ、 しらす干し(半乾燥)、 ごま	トマトジュース缶、 玉葱、南瓜、 もやし、人参、 きゅうり、 たかな、 マーマレード、 にんにく	しょうゆ、食酢(米酢)、 コンソメ、食塩	梨 牛乳 高菜とじゃこのごはん	エネルギー 575 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 17.6 g カルシウム 295 mg
9 (木)	焼き鳥井 切り干し大根の中華風サラダ 豆腐のみそ汁 梨		胚芽米、小麦粉、 三温糖、 なたね油、 コーンスターチ、 ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 絹ごし豆腐、 卵、生クリーム、 豆みそ、 しらす干し(半乾燥)、 ごま	なし、 ねぎ、 にんじん、 えのきたけ、 緑豆もやし、 きゅうり、 切り干しだいこん、 干しぶどう	かつお・煮干し・ 昆布だし汁、 しょうゆ、 本みりん、 食酢(米酢)、 オイスターソース、 食塩	バナナ 牛乳 人参ケーキ	エネルギー 600 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 18.8 g カルシウム 244 mg
10 (金)	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 バナナ	じゃがいも、 胚芽米、 押麦、 三温糖、 なたね油	ラクトアイス、 豚肉(もも)、 油揚げ、 豆みそ	バナナ、 たまねぎ、 キャベツ、 だいこん、 きゅうり、 にんじん、 しょうが、 わかめ(乾)	かつお・煮干し・ 昆布だし汁、 しょうゆ、 食酢(米酢)、 食塩、 しょうゆ(うすくち)	乳酸菌飲料 麦茶 アイスクリーム	エネルギー 576 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 19.2 g カルシウム 175 mg
11 (土)	ごはん 鱈の塩焼き きんぴら 茹でブロッコリー	みそ汁 乳酸菌飲料	胚芽米、 米粉、 三温糖、 なたね油、 ごま油	牛乳、 乳酸菌飲料、 あじ、 豆乳、 豆みそ、 大豆粉、 ごま	たまねぎ、 ブロッコリー、 ごぼう、 れんこん、 にんじん、 わかめ(乾)	しょうゆ、 ほんだし、 食塩	バナナ 牛乳 米粉ココアむしパン	エネルギー 538 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 12.4 g カルシウム 260 mg
13 (月)	バターロール 鶏肉のBBQ焼き ほうれん草ともやしのナムル 粉ふき芋 ※	中華スープ 乳酸菌飲料	じゃがいも、 ロールパン、 胚芽米、 メープルシロップ、 ごま油、 三温糖	牛乳、 乳酸菌飲料、 鶏もも肉(皮付き)、 さけ水煮缶詰、 ごま	ほうれん草、 もやし、 人参、 ねぎ、 にら、 筍、 椎茸、 あさつき、 しめじ、 にんにく	醤油、 薄口醤油、 ケチャップ、 白ワイン、 米酢、 ウスターソース、 食塩、 ほんだし	牛乳:ビスケット 牛乳 鮭の炊き込みごはん	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.3 g カルシウム 233 mg
14 (火)	麦ごはん じゃこ入り納豆 野菜の胡麻和え 鮭の粕汁	ぶどうゼリー	胚芽米、 さといも、 マカロニ、 押麦、 三温糖、 なたね油	牛乳、 納豆、 さけ(塩)、 豆みそ、 ごま、 しらす干し、 油揚げ、 粉チーズ、 かつお節	ぶどう濃縮果汁、 ごまつな、 緑豆もやし、 ごぼう、 ねぎ、 だいこん、 にんじん、 アガー、 焼きのり	酒かす(清酒)、 しょうゆ、 食塩	野菜ジュース 牛乳 マカロニスナック	エネルギー 513 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 14.5 g カルシウム 286 mg
15 (水)	麦ごはん 鶏肉のレモンソース揚げ 南瓜煮 卵の花煮 バナナ	みそ汁	胚芽米、 押麦、 片栗粉、 なたね油、 三温糖	牛乳、 鶏もも肉(皮付き)、 おから、 豆みそ、 油揚げ	バナナ、 かぼちゃ、 たまねぎ、 ねぎ、 しいたけ、 にんじん、 レモン果汁、 さやえんどう、 わかめ(乾)	かつお・煮干し・ 昆布だし汁、 しょうゆ、 しょうゆ(うすくち)、 本みりん	梨 牛乳 メロンパン	エネルギー 639 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 20.8 g カルシウム 191 mg
16 (木)	豚井 しらすと野菜のおひたし ちゃんこ汁 野菜ジュース		胚芽米、 しらたき、 小麦粉、 三温糖、 なたね油	牛乳、 豚肉(肩)、 卵、 木綿豆腐、 鶏もも肉(皮付き)、 バター、 しらす干し、 油揚げ	玉葱、 小松菜、 バナナ、 もやし、 えのき、 白菜、 人参、 大根、 葱、 にら、 絹さや、 しょうが、 レモン汁	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 バナナケーキ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 16.4 g カルシウム 261 mg
17 (金)	ごはん 鱈の味噌煮 雌株和え 茹でブロッコリー	さつまいも汁 梨	胚芽米、 さつまいも、 しらたき、 三温糖、 なたね油	牛乳、 さくら、 鶏もも肉、 豆みそ、 油揚げ、 かつお節	なし、 ブロッコリー、 ごぼう、 キャベツ、 人参、 めかぶ、 葱、 大根、 きゅうり、 もやし、 しょうが、 椎茸	しょうゆ、 本みりん	バナナ 牛乳 コーンフレーク 子どもせんべい	エネルギー 578 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 13.2 g カルシウム 209 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 (土)	エビピラフ 粉ふき芋 ビーフンスープ 乳酸菌飲料	じゃがいも、胚芽米、グラニュー糖、ビーフン、なたね油	牛乳、乳酸菌飲料、えび(むき身)、ほたて貝柱水煮缶、卵	プロコリー、マッシュルーム、人参、玉葱、葱、もやし、にら、筍、椎茸、グリーンピース	ワイン(白)、しょうゆ、コンソメ、食塩	バナナ 牛乳 ハートパイ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 16.7 g カルシウム 205 mg
20 (月)	敬老の日						
21 (火)	麦ごはん チキンカレー 春雨サラダ 梨	胚芽米、じゃがいも、押麦、上新粉、小麦粉、ごま油、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、えび(むき身)、卵、ほたて貝柱水煮缶、ごま	たまねぎ、なし、にんじん、きゅうり、緑豆もやし、にら、にんにく	カレールー、米酢、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、食塩、カレー粉、中華だしの素	牛乳:木葉せんべい 牛乳 海鮮ちぢみ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 14.2 g カルシウム 202 mg
22 (水)	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、胚芽米、なたね油、三温糖	牛乳、牛乳(低脂肪)、ウインナー、ツナ水煮缶、ミルクチップ、生クリーム、バター	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、プロコリー、だいこん、にんじん	ホワイトソース、しょうゆ、食酢(米酢)、コンソメ、食塩、本みりん、パセリ粉	乳酸菌飲料 牛乳 ツナおにぎり	エネルギー 602 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 18.4 g カルシウム 314 mg
23 (木)	秋分の日						
24 (金)	麦ごはん 鱈の照り焼き ほうれん草とえのきのお浸し 蓮根煮	胚芽米、さといも、押麦、もち米、しらたき、なたね油、三温糖	牛乳、さくら、つぶしあん(砂糖添加)、豚肉(もも)、豆みそ、生揚げ	りんご、ほうれん草、蓮根、もやし、人参、大根、ねぎ、えのき、しめじ	しょうゆ、本みりん、ほんだし、食酢(米酢)	バナナ 牛乳 おはぎ	エネルギー 598 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 13.3 g カルシウム 195 mg
25 (土)	焼きそば わかめスープ 南瓜煮 野菜ジュース	焼きそばめん、米粉、三温糖、なたね油、メープルシロップ	牛乳、豚肉(もも)	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、ねぎ、もやし、ピーマン、えのきたけ、しいたけ、わかめ(乾)、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、食塩	バナナ 牛乳 米粉ホットケーキ	エネルギー 520 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 13.1 g カルシウム 230 mg
27 (月)	元気納豆ごはん 小松菜と白菜の胡麻和え 豚汁 バナナ	胚芽米、じゃがいも、三温糖、小麦粉、押麦、なたね油	牛乳、納豆、バター、卵、豚肉(もも)、豆みそ、ごま、しらす干し、かつお節	バナナ、ごまつな、はくさい、ごぼう、ねぎ、にんじん、だいこん、レモン果汁、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 レモンケーキ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 19.8 g カルシウム 296 mg
28 (火)	たらこパスタ ひじきサラダ ガーリックスープ ミルクチップ	スパゲティ、胚芽米、じゃがいも、三温糖、なたね油、ごま油、マカロニ	牛乳、たらこ、豆みそ、ミルクチップ、ベーコン、しらす干し(半乾燥)、生クリーム、バター、ごま	玉葱、キャベツ、万能ねぎ、セロリー、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ひじき、にんにく、焼きのり	本みりん、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、しょうゆ(うすくち)	りんご 牛乳 五平餅	エネルギー 491 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 13.4 g カルシウム 249 mg
29 (水)	麦ごはん 豚レバーのかりん揚げ 野菜のおひたし ひじき煮	胚芽米、じゃがいも、押麦、片栗粉、なたね油、三温糖	牛乳、乳酸菌飲料、豚レバー、さけ(塩)、クリームチーズ、大豆(ゆで)、油揚げ	小松菜、人参、ねぎ、玉葱、大根、もやし、ごぼう、いちごジャム、椎茸、ひじき、にんにく、しょうが	かつお・煮干し・昆布だし汁、ケチャップ、本みりん、しょうゆ、中濃ソース、食塩	バナナ 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 591 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 15.2 g カルシウム 254 mg
30 (木)	ごはん 焼魚 中華風炒め ポテト煮	胚芽米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、なたね油、三温糖	牛乳、さけ(塩)、豆みそ、しらす干し、ごま	なし、たまねぎ、キャベツ、だいこん、緑豆もやし、にんじん、にら、しいたけ、万能ねぎ、あおのり	かつお・煮干し・昆布だし汁、オイスターソース、しょうゆ、食塩	バナナ 牛乳 しらすトースト	エネルギー 586 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 18.5 g カルシウム 202 mg

☆1日(水)は一部防災用の食品を使用して給食を提供します。

※ひかりクッキング1:8日(水)/2:13日(月)米粉パンを作って、昼食の主食として食べます。

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。

毎日HPにて献立の写真を掲載していますのでぜひご覧ください。