

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			
1 (月)	麦ごはん ポークカレー ひじきサラダ 柿	胚芽米、コッペパン、じゃがいも、押麦、なたね油、粉糖、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、きな粉・脱皮大豆、しらす干し(半乾燥)、ごま	たまねぎ、かき、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:ビスケット 牛乳 きなこぱん	エネルギー 521 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 16.2 g カルシウム 237 mg	
2 (火)	麦ごはん おからのつくね 茹でブロッコリー 南瓜煮	みそ汁 乳酸菌飲料	胚芽米、小麦粉、三温糖、押麦、片栗粉	牛乳、乳酸菌飲料、鶏ひき肉、豆みそ、バター、おから、卵	かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、りんご、ねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが、わかめ(乾)	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	柿 牛乳 りんごのスコーン	エネルギー 606 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.7 g カルシウム 237 mg
3 (水)	文化の日							
4 (木)	豚トマ丼 もやしのサラダ ガーリックスープ ミルクチップ	胚芽米、じゃがいも、米粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆乳、生クリーム、ミルクチップ、ベーコン、大豆粉、ハム、粉チーズ、ごま	たまねぎ、緑豆もやし、きゅうり、ホールトマト缶詰、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、本みりん、食酢(米酢)、食塩	乳酸菌飲料 牛乳 米粉ココアむしパン	エネルギー 627 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 21.5 g カルシウム 289 mg	
5 (金)	ごはん 焼魚 ほうれん草ともやしの海苔酢和え ポテト煮	具汁 バナナ	胚芽米、じゃがいも、三温糖	牛乳、さけ(塩)、大豆(ゆで)、豆みそ、油揚げ、しらす干し、ごま	バナナ、ほうれん草、う、緑豆もやし、にんじん、だいこん、ねぎ、しめじ・しろたまごたけ、焼きのり	かつお・煮干し・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食酢(米酢)、ほんだし	りんご 牛乳 五平餅	エネルギー 605 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 15.5 g カルシウム 217 mg
6 (土)	ごはん 鶏肉の葱塩焼き もやしときゅうりのナムル 茹でブロッコリー	けんちん汁 バナナ	胚芽米、食パン、さといも、ごま油、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、粉チーズ、バター、ごま	バナナ、ブロッコリー、もやし、白菜、ごぼう、きゅうり、ねぎ、大根、人参、レモン果汁、にんにく	しょうゆ、食塩、食酢(米酢)、本みりん	乳酸菌飲料 牛乳 チーズスナック	エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 19.9 g カルシウム 298 mg
8 (月)	麦ごはん じゃこ入り納豆 野菜の胡麻和え 豚汁	りんご	胚芽米、じゃがいも、さつまいも、米粉、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、納豆、豆乳、ゆであずき缶、豚肉(もも)、豆みそ、ごま、しらす干し、大豆粉、かつお節	りんご、こまつな、ごぼう、緑豆もやし、ねぎ、にんじん、だいこん、焼きのり	しょうゆ、ほんだし	牛乳:サラダせんべい 牛乳 さつま芋入りういろ	エネルギー 469 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 11.6 g カルシウム 278 mg
9 (火)	いなりずし しらすと野菜のおひたし ちゃんこ汁 柿		胚芽米、食パン、三温糖、メープルシロップ、しらす、なたね油	牛乳、油揚げ、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、しらす干し、ごま	かき、こまつな、緑豆もやし、はくさい、にんじん、だいこん、ねぎ、にら	しょうゆ、食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩	チーズ 牛乳 メープルトースト	エネルギー 582 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 21.6 g カルシウム 402 mg
10 (水)	ごはん 鱈の胡麻味噌焼き 切り昆布の炒め煮 茹でブロッコリー	いも煮汁 バナナ	胚芽米、さといも、上新粉、グラニュー糖、しらす、なたね油、三温糖	牛乳、さくら、豚肉(もも)、豆みそ、ごま、生揚げ、さつま揚げ	バナナ、ブロッコリー、人参、大根、ごぼう、刻みこんぶ、葱、しめじ、椎茸、レモン果汁	しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、ほんだし	りんご 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 574 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 16.5 g カルシウム 280 mg
11 (木)	ライスミルクロール 鶏肉の照り焼き 野菜炒め さつま芋の甘煮	トマトクリームスープ ミルクチップ	ロールパン、胚芽米、さつまいも、なたね油、三温糖	牛乳、牛乳(低脂肪)、鶏もも肉(皮付き)、ミルクチップ、ごま	トマトジュース、玉葱、人参、キャベツ、もやし、椎茸、パプリカ、ピーマン、にんにく、しょうが、レモン汁、わかめ(乾)	本みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩、しょうゆ(うすくち)	柿 牛乳 わかめごはん	エネルギー 561 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.7 g カルシウム 275 mg
12 (金)	小豆ごはん 竹輪の磯辺揚げ 切り干し大根の煮物 蒸し南瓜	青菜のみそ汁 バナナ	胚芽米、もち米、なたね油、小麦粉、片栗粉、三温糖	牛乳、ちくわ、豆みそ、ささげ(乾)、卵、油揚げ、黒ごま	バナナ、かぼちゃ、こまつな、ねぎ、えのきたけ、にんじん、切り干しだいこん、しいたけ、あおのり	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	りんご 牛乳 コーンフレーク 子どもせんべい	エネルギー 573 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 12.2 g カルシウム 233 mg
13 (土)	ごはん 豚肉のケチャップソテー 茹でブロッコリー ポテト煮	みそ汁 チーズ	胚芽米、じゃがいも、米粉、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、豆みそ、油揚げ	たまねぎ、ブロッコリー、いちごジャム・低糖度、だいこん、わかめ(乾)	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、ほんだし、食塩	バナナ 牛乳 いちごの蒸しケーキ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.0 g カルシウム 284 mg
15 (月)	ごはん 鶏肉の味噌マヨドレ焼き 雌株和え 蓮根煮	みそ汁 柿	胚芽米、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、なたね油、片栗粉、マヨネーズ、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、卵、かつお節	かき、たまねぎ、れんこん、キャベツ、めかぶわかめ、きゅうり、にんじん	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳:ビスケット 牛乳 さつま芋の天ぷら	エネルギー 538 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 17.8 g カルシウム 196 mg
16 (火)	さつま芋ごはん 鱈の西京焼き ほうれん草の炒めもの 牛蒡煮	みそ汁 バナナ	胚芽米、さつまいも、上新粉、小麦粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、さくら、白みそ、豆みそ、えび(むき身)、ベーコン、卵、ほたて貝柱水煮缶、黒ごま、ごま	バナナ、たまねぎ、ごぼう、ほうれん草、にんじん、緑豆もやし、にら、わかめ(乾)、にんにく	かつお・煮干し・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、中華だし(素)、しょうゆ(うすくち)	ヨーグルト 牛乳 海鮮ちぢみ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 15.4 g カルシウム 315 mg
17 (水)	麦ごはん チキンカレー 春雨サラダ 乳酸菌飲料		胚芽米、じゃがいも、押麦、焼ふ、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、乳酸菌飲料、鶏もも肉(皮付き)、バター、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、中濃ソース、ケチャップ、食酢(米酢)、食塩、カレー粉	りんご 牛乳 お麩のラスク	エネルギー 540 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 18.4 g カルシウム 215 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 (木)	麦ごはん 三平汁 味噌豚 りんご ごぼうのごま酢和え 茹でブロッコリー	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、押麦、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、さけ(塩)、ゆであずき缶、豆みそ、バター、ごま	りんご、ブロッコリー、ごぼう、ねぎ、にんじん、たまねぎ、だいこん、にんにく	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 小倉ケーキ	エネルギー 575 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 17.3 g カルシウム 208 mg
19 (金)	トースト かぼちゃスープ ウィ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、ごま油	牛乳、牛乳(低脂肪)、ウィンナー、ミルクチップ、生クリーム、しらす干し(半乾燥)、バター、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、だいこん、たかな(たかな漬)、にんじん	ホワイトソース、食酢(米酢)、コンソメ、食塩、パセリ粉	りんご 牛乳 高菜とじゃこのごはん	エネルギー 555 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 19.2 g カルシウム 313 mg
20 (土)	ごはん みそ汁 鱈の塩焼き 乳酸菌飲料 南瓜煮 きんぴら	胚芽米、三温糖、なたね油、米粉、ごま油	牛乳、乳酸菌飲料、あじ、豆乳、きな粉・脱皮大豆、豆みそ、大豆粉、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、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 きなこケーキ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.9 g カルシウム 254 mg
22 (月)	麦ごはん みそ汁 鶏肉の中華焼き 乳酸菌飲料 切り干し大根とベーコンの煮物 南瓜煮	胚芽米、蒸し切干しいも、押麦、ごま油、三温糖	ヨーグルト(加糖)、乳酸菌飲料、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、ベーコン、ごま	かぼちゃ、だいこん、ごぼう、れんこん、切り干しだいこん、わけぎ	かつお・煮干し・昆布だし汁、オイスターソース、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)	牛乳:サラダせんべい 麦茶 ヨーグルト 干し芋	エネルギー 495 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 10.5 g カルシウム 194 mg
23 (火)	勤労感謝の日						
24 (水)	元気納豆ごはん 小松菜と白菜の胡麻和え 鮭の粕汁 オレンジゼリー	胚芽米、クロワッサン、さといも、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、納豆、さけ(塩)、豆みそ、ごま、油揚げ、しらす干し、かつお節	みかんジュース、小松菜、白菜、ごぼう、葱、大根、人参、ニラ、オクラ、アガー、焼きのり	酒かす(清酒)、しょうゆ、ほんだし	乳酸菌飲料 牛乳 クロワッサン	エネルギー 568 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 18.9 g カルシウム 316 mg
25 (木)	たらこパスタ ポテトサラダ 中華スープ ミルクチップ	じゃがいも、スパゲティ、胚芽米、なたね油、ごま油、マカロニ	牛乳、たらこ、ミルクチップ、ベーコン、バター、生クリーム、かつお節	たまねぎ、ねぎ、万能ねぎ、もやし、ミックスベジタブル、人参、にら、筍、しいたけ、焼きのり	しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、しょうゆ(うすくち)	りんご 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 514 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 14.1 g カルシウム 194 mg
26 (金)	麦ごはん 豆腐のみそ汁 豚レバーのかりん揚げ りんご ひじき煮 茹でブロッコリー	胚芽米、小麦粉、三温糖、押麦、片栗粉、なたね油	牛乳、豚レバー、絹ごし豆腐、卵、くりの甘露煮、バター、豆みそ、大豆(ゆで)、油揚げ	りんご、ブロッコリー、ねぎ、えのきたけ、ごぼう、にんじん、しいたけ、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、中濃ソース、しょうゆ	バナナ 牛乳 マロンケーキ	エネルギー 621 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 19.9 g カルシウム 218 mg
27 (土)	焼きそば 粉ふき芋 わかめスープ 野菜ジュース	焼きそばめん、じゃがいも、さつまいも、なたね油	牛乳、つぶしあん(砂糖添加)、豚肉(もも)、卵	キャベツ、にんじん、ねぎ、緑豆もやし、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	りんご 牛乳 あんこパイ	エネルギー 489 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 16.1 g カルシウム 184 mg
29 (月)	麦ごはん きのこカレー ツナサラダ 乳酸菌飲料	胚芽米、強力粉、押麦、小麦粉、三温糖、なたね油、ねりごま	牛乳、乳酸菌飲料、つぶしあん(砂糖添加)、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、バター	たまねぎ、キャベツ、人参、大根、きゅうり、マッシュルーム、しめじ、エリンギ、椎茸、舞茸、にんにく	カレーウ、ワイン(赤)、中濃ソース、ケチャップ、食酢(米酢)、食塩、ドライイースト、カレー粉	牛乳:木葉せんべい 牛乳 あんまん	エネルギー 613 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.6 g カルシウム 236 mg
30 (火)	三色ごはん しらすと野菜のおひたし もずくのすまし汁 チーズ	さつまいも、胚芽米、三温糖、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、卵、バター、コンデンスミルク、しらす干し	ごまつな、にんじん、緑豆もやし、ねぎ、えのきたけ、もずく、さやえんどう	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、本みりん、食塩	バナナ 牛乳 スウィートポテト	エネルギー 607 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 19.4 g カルシウム 336 mg

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。