

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 (火)	さつま芋ごはん 豆腐入り松風焼き 野菜のおひたし 切り干し大根とベーコンの煮物	みそ汁 乳酸菌飲料	胚芽米、さつまいも、ごま油、三温糖	牛乳、乳酸菌飲料、鶏ひき肉、木綿豆腐、豆みそ、卵、ベーコン、ごま、黒ごま	大根、小松菜、いちごジャム・低糖度、玉葱、もやし、人参、切り干しだいこん、わけぎ、わかめ(乾)	かつお・煮干し・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩、しょうゆ(うすくち)	りんご 牛乳 いちごパイ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 21.4 g カルシウム 306 mg
2 (水)	トースト 鮭ときのこクリームシチュー ひじきサラダ ミルクチップ		食パン、胚芽米、じゃがいも、なたね油、ごま油、三温糖	牛乳、牛乳(低脂肪)、さけ(塩)、ハム、ミルクチップ、生クリーム、しらす干し、バター、ごま	玉葱、キャベツ、クリームコーン缶、人参ジュース、人参、マッシュルーム、しめじ、セロリ、きゅうり、えのき、コーン缶、舞茸、椎茸、ひじき	ワイン(白)、ホワイトソース、しょうゆ、食酢(米酢)、コンソメ、食塩	柿 牛乳 夕焼けごはん	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 15.2 g カルシウム 297 mg
3 (木)	文化の日							
4 (金)	麦ごはん 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き 春雨ともやしのソテー 茹でブロッコリー	かみなり汁	胚芽米、小麦粉、押麦、ごま油、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、豆みそ	かき、ブロッコリー、にんじん、にら、だいこん、緑豆もやし、ねぎ	しょうゆ、本みりん、食塩、ほんだし、しょうゆ(うすくち)	バナナ 牛乳 ニラせんべい	エネルギー 522 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 17.7 g カルシウム 210 mg
5 (土)	焼きそば 粉ふき芋 わかめスープ チーズ		焼きそばめん、じゃがいも、食パン、メープルシロップ、なたね油	牛乳、豚肉(もも)	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	乳酸菌飲料 牛乳 メイプルトースト	エネルギー 464 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 14.0 g カルシウム 293 mg
7 (月)	元気納豆ごはん 野菜の胡麻和え 豚汁 柿		胚芽米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、納豆、卵、くりの甘露煮、バター、豚肉(もも)、豆みそ、ごま、しらす干し、かつお節	かき、こまつな、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：サラダせんべい 牛乳 マロンケーキ	エネルギー 549 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 17.9 g カルシウム 285 mg
8 (火)	ごはん 秋刀魚の塩焼き 南瓜煮 茹でブロッコリー	きのこ汁 乳酸菌飲料	胚芽米、さいとも、三温糖、なたね油	牛乳、乳酸菌飲料、さんま、豆みそ、ごま	かぼちゃ、ブロッコリー、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、なめこ、しめじ、しろたぎたけ、しいたけ	本みりん、しょうゆ、食塩	柿 牛乳 五平餅	エネルギー 596 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 15.8 g カルシウム 226 mg
9 (水)	小豆ごはん 卵焼き 雌株和え 牛蒡煮	石狩汁 みかん	胚芽米、蒸し切干しいも、もち米、じゃがいも、三温糖、なたね油	牛乳、卵、さけ(塩)、木綿豆腐、白みそ、ささげ(乾)、黒ごま、かつお節	みかん、ごぼう、にんじん、キャベツ、ねぎ、だいこん、めかぶわかめ、たまねぎ、きゅうり	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	バナナ 牛乳 干し芋 ゼリー	エネルギー 587 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 13.2 g カルシウム 249 mg
10 (木)	麦ごはん 照り焼きハンバーグ キャベツの塩昆布和え きんぴら	青菜のみそ汁 りんご	胚芽米、コッペパン、押麦、パン粉、生、なたね油、粉糖、マヨネーズ、ごま油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豆みそ、きな粉・脱皮大豆、卵、バター、ごま	りんご、玉葱、キャベツ、小松菜、ごぼう、蓮根、葱、きゅうり、えのき、人参、レモン果汁、塩こんぶ	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	ヨーグルト 牛乳 きなこぼん	エネルギー 602 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 19.6 g カルシウム 348 mg
11 (金)	ライスミルクロール 豚肉のケチャップソテー ほうれん草ともやしのナムル ツナと蓮根の和え物	春雨スープ ミルクチップ	ロールパン、胚芽米、なたね油、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、ほたて貝柱水煮缶、ツナ水煮缶、ミルクチップ、ごま、バター	玉葱、ほうれん草、もやし、蓮根、人参、葱、にら、万能ねぎ、筍、椎茸	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、本みりん、食酢(米酢)、食塩、コンソメ、ほんだし	柿 牛乳 帆立ごはん	エネルギー 489 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.2 g カルシウム 234 mg
12 (土)	ごはん 鶏肉の中華焼き 切り干し大根の煮物 南瓜煮	みそ汁 乳酸菌飲料	胚芽米、春巻きの皮、ごま油、三温糖、なたね油	牛乳、乳酸菌飲料、鶏もも肉(皮付き)、ピザ用チーズ、ハム、豆みそ、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、しいたけ、わかめ(乾)	しょうゆ、オイスターソース、本みりん、ほんだし	りんご 牛乳 ハムチーズ春巻き	エネルギー 571 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 18.1 g カルシウム 277 mg
14 (月)	ごはん 煮魚 ほうれん草ともやしの海苔酢和え 南瓜煮	のっぺい汁 バナナ	胚芽米、上新粉、さいとも、グラニュー糖、三温糖、なたね油	牛乳、さわら、生揚げ、しらす干し	バナナ、南瓜、ほうれん草、ごぼう、もやし、葱、人参、大根、しょうが、レモン汁、なめこ、椎茸、焼きのり	しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、食塩、ほんだし	牛乳：ウエハース 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 13.9 g カルシウム 193 mg
15 (火)	いなりずし しらすと野菜のおひたし ちゃんこ汁 乳酸菌飲料		胚芽米、三温糖、しらたき、なたね油	牛乳、乳酸菌飲料、油揚げ、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、しらす干し、ごま	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	食酢(米酢)、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、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 646 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 17.4 g カルシウム 347 mg
16 (水)	麦ごはん 鶏肉の葱味噌焼き 青梗菜の炒めもの ごぼうのごま酢和え	豆腐のすまし汁 みかん	胚芽米、小麦粉、押麦、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、豆みそ、卵、油揚げ、しらす干し(半乾燥)、ごま	みかん、チンゲンサイ、かぼちゃ、ごぼう、ねぎ、えのきたけ、にんじん、しょうが、にんにく	かつお・煮干し・昆布だし汁、本みりん、薄口、しょうゆ、米酢、食塩、ほんだし	ヨーグルト 牛乳 南瓜ドーナツ	エネルギー 638 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 21.0 g カルシウム 359 mg
17 (木)	たらこパスタ ジャーマンポテト 中華スープ チーズ		スパゲティ、じゃがいも、胚芽米、なたね油、ごま油、三温糖、マカロニ	牛乳、たらこ、しらす干し(半乾燥)、ベーコン、バター、生クリーム、粉チーズ	たまねぎ、ねぎ、万能ねぎ、緑豆もやし、にんじん、にら、たけのこ(ゆで)、しいたけ、焼きのり、あおのり	しょうゆ、食塩、しょうゆ(うすくち)、コンソメ、パセリ粉	みかん 牛乳 じゃこ海苔おにぎり	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.6 g カルシウム 282 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)	麦ごはん ポークカレー 根菜サラダ みかん	胚芽米、食パン、 じゃがいも、押麦、 三温糖、小麦粉、 マヨネーズ、ごま 油、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、 バター、ごま	たまねぎ、みかん、 にんじん、ごぼう、 れんこん	カレールー、中濃 ソース、ケチャッ プ、しょうゆ、本 みりん、カレー 粉、食塩	乳酸菌飲料 牛乳 メロンパン風トースト	エネルギー 647 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 21.2 g カルシウム 233 mg
19 (土)	ごはん 鮭の西京焼き 茹でブロッコリー 蓮根煮	さつまいも、胚芽 米、さといも、三温 糖、なたね油	牛乳、乳酸菌飲 料、さけ、バター、 白みそ、コンデンス ミルク	ブロッコリー、れん こん、はくさい、ご ぼう、ねぎ、だいこ ん、にんじん	本みりん、しょう ゆ、食塩	柿 牛乳 スウィートポテト	エネルギー 612 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 13.6 g カルシウム 251 mg
21 (月)	麦ごはん じゃこ入り納豆 小松菜と白菜の胡麻和え 鮭の粕汁	胚芽米、さといも、 押麦、片栗粉、な たね油、三温糖	牛乳、納豆、さけ (塩)、豆みそ、ご ま、しらす干し、油 揚げ、かつお節	みかん、ごぼう、こ まつな、はくさい、 ねぎ、だいこん、に んじん、にんにく、 焼きのり、しょうが	しょうゆ、酒かす (清酒)、ほんだし	牛乳: ビスケット 牛乳 ごぼうスティック	エネルギー 448 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 15.0 g カルシウム 302 mg
22 (火)	麦ごはん みそかつ 野菜のおひたし 切り干し大根の煮物	胚芽米、クロワッサ ン、さつまいも、押 麦、パン粉・生、な たね油、小麦粉、 三温糖、しらたき、 片栗粉	牛乳、乳酸菌飲 料、豚肉(ヒレ)、鶏 もも肉、豆みそ、 卵、赤みそ、油揚 げ	こまつな、にんじ ん、ごぼう、緑豆も やし、ねぎ、だいこ ん、切り干しだいこ ん、しいたけ	本みりん、しょう ゆ、ウスターソー ス、食塩	みかん 牛乳 クロワッサン	エネルギー 641 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 21.3 g カルシウム 272 mg
23 (水)	勤労感謝の日						
24 (木)	ごはん 焼魚 ほうれん草の炒めもの ひじき煮	胚芽米、さつまい も、小麦粉、三温 糖、なたね油	牛乳、さけ(塩)、 大豆(ゆで)、豆み そ、バター、ベーコ ン、油揚げ、黒ごま	りんご、ほうれん 草、人参、大根、ご ぼう、葱、もやし、し めじ、椎茸、ひじき	かつお・煮干し・ 昆布だし汁、しょ うゆ、本みりん、 しょうゆ(うすくち)	バナナ 牛乳 さつまいもクッキー	エネルギー 551 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 18.4 g カルシウム 208 mg
25 (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、胚芽米、 なたね油	牛乳、牛乳(低脂 肪)、ウインナー、ミ ルクチップ、チー ズ、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、塩こ んぶ	ホワイトソース、 食酢(米酢)、コン ソメ、食塩、パ セリ粉	乳酸菌飲料 牛乳 チーズ昆布おにぎり	エネルギー 603 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 19.2 g カルシウム 342 mg
26 (土)	麻婆丼 南瓜煮 みそ汁 バナナ	胚芽米、小麦粉、 三温糖、なたね 油、片栗粉、ごま 油	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、ヨーグ ルト(無糖)、豆み そ、バター	バナナ、かぼちゃ、 玉葱、人参、葱、り んご、筍、グリーン ピース、椎茸、にん にく、乾わかめ、レ モン果汁	ケチャップ、しょう ゆ、ほんだし、本 みりん、食塩	みかん 牛乳 手作りビスケット	エネルギー 535 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 16.9 g カルシウム 248 mg
28 (月)	麦ごはん きのこカレー もやしのサラダ 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、ごま油	牛乳、乳酸菌飲 料、つぶしあん(砂 糖添加)、豚肉(も も)、ハム、ごま	玉葱、もやし、人 参、きゅうり、マッ シユルーム、しめ じ、エリンギ、椎 茸、舞茸、にんにく	カレールー、赤ワ イン、しょうゆ、中濃 ソース、米酢、ケ チャップ、食塩、ドラ イイースト、カレー粉	牛乳: サラダせんべい 牛乳 あんまん	エネルギー 584 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 16.3 g カルシウム 245 mg
29 (火)	麦ごはん 鶏肉のおろし焼き 牛蒡の甘酢煮 野菜のおひたし	胚芽米、小麦粉、 さといも、三温糖、 押麦、しらたき、片 栗粉、なたね油、ご ま油	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、豚肉(もも)、 バター、豆みそ、 生揚げ、ごま	みかん、大根、小 松菜、ごぼう、りん ご、人参、もやし、 葱、しめじ、葉ね ぎ、しょうが、レモン 果汁	しょうゆ、本みり ん、食酢(米 酢)、ほんだし	バナナ 牛乳 りんごのスコーン	エネルギー 622 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 20.1 g カルシウム 256 mg
30 (水)	三色ごはん しらすと野菜のおひたし もずくのすまし汁 バナナ	胚芽米、三温糖、 小麦粉、なたね油	牛乳、卵、鶏ひき 肉、バター、しらす 干し	バナナ、こまつな、 にんじん、緑豆も やし、ねぎ、えのき たけ、もずく、レモ ン果汁、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	乳酸菌飲料 牛乳 レモンケーキ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 20.1 g カルシウム 268 mg

※ぎんがクッキング:8日(火)昼食の秋刀魚の塩焼きをホットプレートで焼いて食べます。

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。