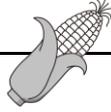
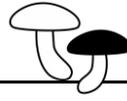
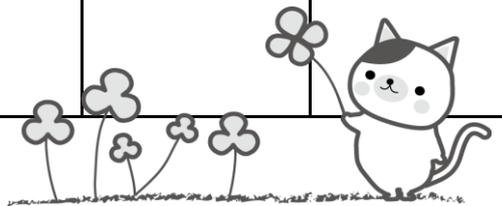


日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1 (土)	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツの甘酢和え 粉ふきさつま芋	みそ汁 乾燥プルーン	半つき米、さつまいも、小麦粉、三温糖、強力粉、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、豆みそ、バター	たまねぎ、ブルー(乾)、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、しょうが、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)、食塩	バナナ 牛乳 かぼちゃのスコーン	エネルギー 550 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.8 g カルシウム 247 mg
3 (月)	麦ごはん チキンカレー コーンサラダ		米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、押麦、なたね油、コーンスターチ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、無塩バター	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、だいこん、コーン缶、福神漬、干しぶどう	中濃ソース、食酢(米酢)、ケチャップ、スープストック、食塩、カレー粉、シナモン	番茶: ビスケット 牛乳 人参ケーキ 	エネルギー 558 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 17.3 g カルシウム 238 mg
4 (火)	麦ごはん 魚のかりん焼き 磯香和え かきたま汁		米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、片栗粉、押麦、なたね油	牛乳(低脂肪)、シルバー、卵、バター、牛乳	りんご、えのきたけ、ミニトマト、ねぎ、こまつな、キャベツ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩	いちご 牛乳 りんごマフィン 	エネルギー 556 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 18.4 g カルシウム 250 mg
5 (水)	豚肉のケチャップ丼 塩バターかぼちゃ ニラ玉スープ でこぼん		米、三温糖、小麦粉、なたね油、片栗粉、ごま油	牛乳(低脂肪)、牛乳、豚肉(もも)、卵、バター	たまねぎ、でこぼん、かぼちゃ、ブルー(乾)、しめじ、ピーマン、にら、にんじん、コーン缶	ケチャップ、酒、みりん、ウスターソース、しょうゆ、食塩、中華スープ、こしょう	バナナ  牛乳 プルーンの カスタード焼き	エネルギー 569 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 16.0 g カルシウム 271 mg
6 (木)	麦ごはん 煮魚 ひじき煮 南瓜煮	のっぺい汁 バナナ	米、こめこ、さといも、黒砂糖、押麦、なたね油、三温糖	さわら、豆乳、きな粉、生揚げ、大豆(ゆで)、油揚げ	バナナ、かぼちゃ、人参、牛蒡、葱、だいこん、しょうが、なめこ、しいたけ、ひじき、干しいたけ	しょうゆ、本みりん、食塩	ぶどうゼリー ショア 黒糖ときなこの 米粉けーき	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 11.2 g カルシウム 305 mg
7 (金)	麦ごはん 鶏肉の塩焼き 春野菜炒め 南瓜煮	きのこ汁 	さつまいも、米、さといも、押麦、なたね油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、ベーコン	マーマレード、キャベツ、牛蒡、スナップえんどう、人参、大根、葱、アスパラ、なめこ、しめじ、椎茸、にんにく、しょうが	りょうりしゅ、みりん、しょうゆ、味の素、鶏ガラスープの素、食塩	いちご 牛乳 マーマレードポテト	エネルギー 530 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 16.9 g カルシウム 213 mg
8 (土)	あんかけ焼きそば 蓮根のマリネ じゃが芋のたらこ和え		焼きそばめん、じゃがいも、強力粉、三温糖、小麦粉、粉糖、片栗粉、オリーブ油、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、うずら卵水煮缶、たらこ、えび(むき身)、無塩バター、卵、バター	りんご、蓮根、白菜、人参、ピーマン、牛蒡、椎茸、筍、ねぎ、干しぶどう、レモン果汁	米酢、しょうゆ、鶏ガラスープ、ドライイースト、オイスターソース、食塩、シナモン	バナナ 牛乳 アップルロール	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 19.4 g カルシウム 240 mg
10 (月)	麦ごはん じゃこ入り納豆 菜の花と野菜の胡麻和え 石狩汁	いちご	米、小麦粉、じゃがいも、黒砂糖、押麦、三温糖	牛乳、納豆、さけ、無塩バター、アーモンド、淡色みそ、ごま、しらす干し、油揚げ、かつお節	いちご、玉葱、菜の花、もやし、葱、人参、だいこん、ごぼう、コーン、キャベツ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、かつおだし汁	牛乳: プチスティック 牛乳 黒糖クッキー	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 20.3 g カルシウム 326 mg
11 (火)	トースト クリームシチュー 春のフレンチサラダ ショア		食パン、米、じゃがいも、小麦粉、なたね油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、バター、生クリーム、ツナ油漬缶、無塩バター、干しえび、ごま	玉葱、人参、コーン、キャベツ、マッシュルーム、ブロッコリー、レーズン、アスパラ、青のり	食酢(米酢)、食塩、スープストック	バナナ 番茶 桜エビと青のりのごはん	エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 14.2 g カルシウム 345 mg
12 (水)	麦ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 雌株和え 豚汁	いちご	さつまいも、米、じゃがいも、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(もも)、豆みそ、黒ごま、かつお節	いちご、人参、牛蒡、葱、大根、キャベツ、めかぶ、きゅうり、マーマレード、コーン、にんにく	しょうゆ、りょうりしゅ、かつおだし汁、食酢(米酢)、ほんだし	ヨーグルト 牛乳 大学芋 	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.5 g カルシウム 235 mg
13 (木)	ピースごはん 焼魚 酢みそ和え 沢煮椀	乾燥プルーン 	米、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、さけ、豚肉(ばら)、淡色みそ	ブルー、みかん、人参、マーマレード、グリーンピース、キャベツ、葱、牛蒡、コーン、アスパラ、レモン、干し椎茸	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食酢(米酢)、食塩	いちご 牛乳 みかんむしばん	エネルギー 564 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 13.6 g カルシウム 233 mg
14 (金)	麦ごはん 豚肉のケチャップ炒め 豆苗ともやしのナムル 三平汁		米、小麦粉、じゃがいも、なたね油、三温糖、押麦、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、さけ(塩)、絹ごし豆腐、ヨーグルト(加糖)、ごま(乾)	たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、トウモロコシ、だいこん、いちごジャム・低糖度、しめじ、ピーマン	だし汁、ケチャップ、酒、みりん、ウスターソース、しょうゆ、食塩、鶏ガラスープ	バナナ 牛乳 お豆腐スコーン	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 19.2 g カルシウム 248 mg
15 (土)	ごはん 肉じゃが 茹でブロッコリー みそ汁		米、じゃがいも、リングドーナツ(SW商品)、しらたき、マヨネーズ、なたね油、焼ふ、三温糖	豚肉(もも)、豆みそ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、ねぎ、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	バナナ ショア わかめせんべい リングドーナツ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.4 g カルシウム 252 mg
17 (月)	麦ごはん ポークカレー ツナサラダ		米、じゃがいも、強力粉、小麦粉、押麦、なたね油、三温糖、ねりごま	牛乳、つぶしあん(砂糖添加)、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、福神漬	中濃ソース、食酢(米酢)、ケチャップ、ドライイースト、スープストック、食塩、カレー粉	牛乳: わかめせんべい 牛乳 あんまん	エネルギー 591 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 19.1 g カルシウム 221 mg
18 (火)	麦ごはん 鶏肉のうまうま焼き ビーフンと野菜のソテー ちゃんこ汁	乾燥プルーン	米、押麦、ビーフン、三温糖、しらたき、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、豚肉(もも)、油揚げ、ごま	りんご、ブルー、人参、葱、玉葱、大根、白菜、もやし、椎茸、ピーマン、にんにく、生姜、レモン	しょうゆ、本みりん、食塩、スープストック、鶏ガラスープ、シナモン	でこぼん 牛乳 りんごの包み焼き	エネルギー 565 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.3 g カルシウム 227 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 (水)	シーフードドリア 切り干し大根の中華風サラダ 春の旬スープ ヤクルト	米、こめこ、じゃがいも、三温糖、小麦粉、パン粉、なたね油、ごま油	牛乳、豆乳、ほたて、かに、えび、生クリーム、粉チーズ、バター、しらす干し、ごま	玉葱、コーン、いちごジャム、人参、キャベツ、マッシュルーム、もやし、胡瓜、切り干し大根、グリーンピース	米酢、ワイン、スープストック、オイスターソース、食塩、しょうゆ、鶏ガラスープ、パセリ粉	バナナ 牛乳 いちごの米粉むしけーき	エネルギー 601 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.1 g カルシウム 327 mg
20 (木)	麦ごはん いも煮汁 魚の甘酢照り焼き でこぼん アスパラのガーリックソテー かぶのレモン和え	米、白玉粉、さといも、三温糖、押麦、板こんにやく、なたね油、オリーブ油	牛乳、シルバー、つぶしあん(砂糖添加)、豚肉(もも)、豆みそ、ごま、生揚げ、無塩バター	でこぼん、アスパラ、かぶ、きゅうり、人参、葱、大根、牛蒡、しめじ、レモン、しょうが、にんにく	しょうゆ、りょうりしゅ、食酢(米酢)、みりん、食塩、ほんだし、こしょう	いちご 牛乳 胡麻団子	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 15.0 g カルシウム 243 mg
21 (金)	小豆ごはん 豆腐とわかめのおすまし 卵焼き いちご ほうれん草の炒めもの 牛蒡煮	米、小麦粉、もち米、三温糖、なたね油	牛乳(低脂肪)、卵、絹ごし豆腐、牛乳、ささげ(乾)、ベーコン、黒ごま	いちご、ブルーン(乾)、ごぼう、ほうれん草、わかめ(生)、ねぎ、にんじん、緑豆もやし	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	でこぼん 牛乳 ブルーンマフィン	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.3 g カルシウム 311 mg
22 (土)	鮭ごはん 筑前煮 みそ汁 乾燥ブルーン	米、小麦粉、板こんにやく、なたね油、こめこ、はちみつ、三温糖、焼ふ	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、さけ(塩)、豆みそ	玉葱、蓮根、ブルーン、人参、筍、牛蒡、わかめ(生)、いんげん、焼きのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、りょうりしゅ、みりん	バナナ 牛乳 ヨーグルトの蒸しケーキ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 16.5 g カルシウム 244 mg
24 (月)	元気納豆ごはん 人参と隠元の胡麻和え 鮭の粕汁	米、小麦粉、さといも、三温糖、アーモンド、なたね油	牛乳、ヨーグルト、納豆、さけ(塩)、豆みそ、バター、ごま、油揚げ、しらす干し、かつお節	にんじん、いんげん(無糖)、ごぼう、ねぎ、だいこん、にら、オクラ、焼きのり	酒かす(清酒)、しょうゆ、かつおだし汁	牛乳:クッキー 牛乳 ココアスコーン	エネルギー 581 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 18.9 g カルシウム 297 mg
25 (火)	トースト ポークビーンズ ポテトサラダ ジョア	食パン、米、じゃがいも、なたね油、小麦粉、三温糖	豚肉、いんげんまめ、生クリーム、ベーコン、バター、おから、いわし、かつお節	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、マッシュルーム、あおのり	本みりん、ケチャップ、食酢(米酢)、中濃ソース、しょうゆ、スープストック、食塩	バナナ 番茶 おからふりかけごはん	エネルギー 532 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 14.7 g カルシウム 254 mg
26 (水)	麦ごはん さつま汁 豚肉のマーマレード焼き スナップえんどうのバター炒め 南瓜煮	米、じゃがいも、小麦粉、さつまいも、片栗粉、押麦、しらす、なたね油、三温糖	豚肉(ロース)、鶏むね肉(皮付き)、豆みそ、ベーコン、バター、油揚げ、粉チーズ	南瓜、エリンギイ、人参、スナップえんどう、葱、大根、もやし、マーマレード、牛蒡、しいたけ	りょうりしゅ、しょうゆ(うすくち)、スープストック、しょうゆ、食塩、こしょう	ぶどうゼリー ジョア じゃがいもスティック	エネルギー 587 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.3 g カルシウム 254 mg
27 (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 乾燥ブルーン	米、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、卵、無塩バター、ヨーグルト(無糖)、しらす干し	人参、小松菜、ブルーン、もやし、葱、えのき、もずく、コーン、干しぶどう、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、かつおだし汁、食塩	いちご 牛乳 ミルクスコーン	エネルギー 559 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 15.5 g カルシウム 279 mg
28 (金)	麦ごはん でこぼん 鱈の塩焼き 胡麻酢和え 豚汁	米、マカロニ、じゃがいも、押麦、オリーブ油、なたね油、三温糖	牛乳、あじ、豆みそ、豚肉(もも)、さば(水煮)、ごま、無塩バター、粉チーズ	でこぼん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、だいこん、いんげん、ごぼう、ピーマン、コーン缶	ケチャップ、食酢(米酢)、スープストック、しょうゆ、食塩、カレー粉、ほんだし、パセリ粉	番茶: わかめせんべい 牛乳 鯖缶カレーナポリタン	エネルギー 524 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 15.3 g カルシウム 264 mg
29 (土)	昭和の日						

食材の都合により献立が変更される場合があります。ご了承ください。
実物展示を実施していますのでご覧ください。



＊給食メニュー紹介(かぶのレモン和え)＊

かぶ:約250g(根の部分のみ)大きめ2個

きゅうり:1本

レモン汁:大きじ1弱 ●

塩:小さじ半分 ●

三温糖:大きじ1 ●

★作り方★

- 1, かぶは皮をむく
- 2, かぶ、きゅうりを薄くスライスする
- 3, サッと下茹でしてザルにあげておく
- 4, ●の調味料を混ぜて合わせておく
- 5, 4の調味液と3の野菜を和え、10分程度置いてできあがり

