



献立表

立

表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (k)は未満値	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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			
01 金	コーン御飯、みそ汁(大根・あげ)、豚肉のすき焼き風煮物、にんじんのじゃこごまあえ	579.2(491.1) 21.3(18.6) 16.3(15.3) 2.6(2.0)	○さつまいも、七分つき米、○砂糖、ごま、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、だいこん、ねぎ、しらたき、グリーンピース、えのきたけ、さやえんどう、カットわかめ、○かんとん(粉)、	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、さつま芋のようかん	
07 木	中華風おこわ、豆腐すまし汁(ほうれん草)、ハンバーグ・煮込み、ゆで野菜(ブロッコリー)	592.7(500.5) 26.5(22.3) 21.1(18.6) 2.0(1.6)	米、もち米、パン粉、砂糖、○砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉、○クリームチーズ、卵、牛乳、◎牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、板こんにゃく、○パイン缶、グリーンピース(水煮缶詰)、干ししいたけ、こんぶ	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、酒、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、パンチーズクラッカー	
08 金	御飯、みそ汁(こまつな・わかめ)、さわらどごぼうの煮つけ、かぼちゃサラダ(おから・干しぶどう)	579.5(491.3) 21.4(18.6) 17.4(16.0) 1.7(1.4)	七分つき米、○ロールパン、○グラニュー糖、○油、砂糖、油	○牛乳、さわら、おから、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、ごぼう、きゅうり、干しぶどう、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、揚げばん	
11 月	御飯、ドライカレー、春野菜スープ、小松菜のごま和え(コーン)	562.7(479.6) 18.2(16.4) 17.7(16.2) 2.3(1.8)	米、○コーンフレーク、油、マカロニ、小麦粉、ごま、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、ベーコン、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、ピーマン、コーン缶、干しぶどう、にんにく、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、しょうゆ、カレー粉、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、コーンフレーク	
12 火	パン・食パン、かき玉汁(ほうれん草)、ボーグビーンズ、ブロッコリーとちくわのサラダ	571.3(465.5) 24.0(19.5) 17.7(15.1) 3.2(2.4)	食パン、じゃがいも、○米、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、蒸し大豆、ちくわ	たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ほうれん草、○こんぶ佃煮、○焼きのり、レモン果汁、にんにく	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳100、せんべい	牛乳130、のりサンド	
13 水	御飯、みそ汁(豆腐)、肉じゃが(ひき肉)、きゅうりとコーンのサラダ	587.1(496.6) 19.4(17.3) 15.4(14.6) 4.0(3.0)	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○無塩バター、◎牛乳	たまねぎ、しらたき、きゅうり、にんじん、わかめ(乾)、にんじん、ほうれん草、○パナナ、コーン缶、ねぎ、さやえんどう、○レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、バナナハードケーキ	お誕生会
14 木	御飯、五目みそ汁(大根・あげ)、鶏のから揚げ、マカロニサラダ、ミニトマト	569.0(483.9) 20.4(17.9) 19.3(17.4) 1.8(1.5)	米、○砂糖、さといも、マヨネーズ、マカロニ、油、片栗粉、○焼ふ(車ふ)、ごま、小麦粉	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、◎牛乳	ミニトマト、だいこん、にんじん、きゅうり、ごぼう、ねぎ、コーン(冷凍)、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳100、ビスケット	牛乳130、麩のラスク	
15 金	ハヤシライス、野菜スープ(チンゲン菜)、キャベツの中華風サラダ	536.9(461.5) 20.4(17.9) 15.4(14.7) 2.6(2.0)	米、○小麦粉、○砂糖、はるさめ、砂糖、油、ごま、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、○卵、ハム、しらす干し、バター、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、きゅうり、マッシュルーム、コーン缶、生わかめ	ハヤシライス、ケチャップ、酢、ウスターソース、しょうゆ、コンソメ、こしょう	牛乳100、ボーロ	牛乳130、ワッフル	
18 月	キッズピザ(ごま)、わかめスープ(豆腐・コーン)、粉ふき芋	557.5(475.9) 20.2(17.8) 16.6(15.5) 1.3(1.1)	七分つき米、じゃがいも、○片栗粉、○黒砂糖、押麦、○砂糖、ごま、油、砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、○きな粉、◎牛乳	もやし、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン缶、パセリ、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、中華だし、のり、こしょう	牛乳100、せんべい	牛乳130、牛乳もち	
19 火	パン・食パン、かぼちゃのミルク煮、さき身の中華風てんぷら、ブロッコリーのマヨネーズ和え	580.0(471.5) 27.6(22.0) 16.2(14.1) 2.1(1.6)	食パン、○米、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、○ごま、コーンスターチ	○牛乳、◎牛乳、鶏さき身、牛乳、卵、○しらす干し、バター	かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶、○焼きのり	しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、じゃこおにぎり	
20 水	御飯、みそ汁(だいこん・わかめ)、青菜しゅうまい、ひじきの煮物(さつまいも)	562.4(479.4) 19.6(17.4) 16.9(15.6) 2.2(1.7)	七分つき米、○焼きそばめん、さつまいも、しゅうまいの皮、○ごま油、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、ちくわ、○豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	○キャベツ、だいこん、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、万能ねぎ、◎ピーマン、○にんじん、ひじき、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、○ウスターソース、しょうゆ、酒、みりん	牛乳100、ビスケット	牛乳130、おやつ焼きそば	
21 木	ピラフ(さば・カレー)、豆乳ポトフ(鶏肉)、コールスローサラダ(りんご)	566.4(482.1) 19.9(17.6) 18.9(17.1) 1.3(1.1)	七分つき米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、油、砂糖	○牛乳、豆乳、鶏もも肉、さば(水煮缶)、ハム、○卵、○バター、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、りんご、ピーマン、干しぶどう	酢、コンソメ、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳100、ボーロ	牛乳130、ドーナツ・ボンボン	
22 金	御飯、おかず汁(油揚げ)、さわらごま焼き、春雨サラダ	580.3(491.8) 26.2(22.0) 17.7(16.2) 2.0(1.6)	七分つき米、○フランスパン、はるさめ、○砂糖、ごま、砂糖、ごま油	○牛乳、さわら、木綿豆腐、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉、油揚げ、◎牛乳	もやし、なす、たまねぎ、きゅうり、みかん缶、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、フレンチトースト(フランスパン)	
25 月	鶏肉の照り焼き丼、みそ汁(チンゲン菜)、ほうれん草とさきのこのサラダ	562.0(479.1) 19.9(17.1) 20.3(18.1) 2.4(1.9)	米、○フライドポテト、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、◎牛乳	ほうれん草、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、チンゲンサイ、しめじ、コーン缶、さやえんどう、しょうが、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、フライドポテト(冷凍)	
26 火	ツナ・ジャムサンド、野菜スープ(チンゲン菜)、ミニトマト、ミートボール	547.6(448.9) 18.8(15.9) 18.3(15.5) 2.3(1.8)	食パン、○米、マヨネーズ、はるさめ、○砂糖、○ごま	○牛乳、◎牛乳、ツナ油漬缶、ハム、○米みそ(淡色辛みそ)	ミニトマト、チンゲンサイ、きゅうり、コーン缶、いちごジャム	○みりん、コンソメ	牛乳100、ビスケット	牛乳130、みそ焼きおにぎり	
27 水	菜飯(小松菜・しらす)、みそ汁(かぼちゃ・なす)、厚揚げのそぼろあん、ペイトド里芋	587.4(482.8) 20.4(18.0) 16.0(15.0) 1.7(1.4)	七分つき米、さといも(冷凍)、○砂糖、片栗粉、油、○小麦粉	○牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	たまねぎ、○パナナ、かぼちゃ、○もも缶、○みかん缶、なす、こまつな、にんじん、○キウイフルーツ、ねぎ、えのきたけ、○かんとん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、○食塩、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、寒天入りフルーツポンチ(もも・キウイ)、せんべい	
28 木	御飯、みそ汁(たまねぎ・もやし)、鶏肉と大豆の揚げ煮、きゅうりのゆかりあえ	558.7(476.7) 21.8(18.9) 14.5(14.0) 1.8(1.5)	七分つき米、さつまいも、○ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、蒸し大豆、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	きゅうり、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、もやし、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ	牛乳100、せんべい	牛乳130、ホットケーキ	
29 金	御飯、なめこ味噌汁、白身魚のかりかりフライ、ゆで野菜(キャベツ)、ひじきとにんじんの煮物	552.2(472.2) 21.9(19.0) 15.7(14.8) 2.7(2.1)	米、○フランスパン、コーンフレーク、米粉、油、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(ばら)、油揚げ、○バター、◎牛乳	キャベツ、だいこん、なめこ、ねぎ、さやえんどう、ひじき、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、バターラスク	

給食には牛乳又は麦茶、デザートがです。
献立は都合により変更する事があります。



手洗いうがいを
しっかりしようね♪

