



献立表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (kcal/g)	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				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 火	パン・クロワッサン、ころころスープ、鶏ささみのカレースティック、春雨のマヨネーズサラダ	635.2(480.3) 21.1(16.5) 21.4(18.8) 1.9(1.6)	クロワッサン、○米、じゃがいも、マヨネーズ、はるさめ、小麦粉、油	○牛乳、鶏ささ身、ハム、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、グリーンピース、○焼きのり	コンソメ、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、わかめおにぎり	
02 水	御飯、みそ汁(なす・たまねぎ)、さわらのミニトマト、ひじきにんじんの煮物	538.5(442.6) 20.2(16.8) 20.2(16.8) 2.7(2.1)	○じゃがいも、七分つき米、○油、小麦粉、砂糖、ごま油、油	○牛乳、◎牛乳、さわか、米みそ(淡色辛みそ)、さつま揚げ、油揚げ、バター	ミニトマト、なす、たまねぎ、さやえんどう、ひじき、ねぎ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○食塩、食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、フライドポテト	
03 木	御飯、みそ汁(もやし・大根)、肉団子の揚げ煮、きゅうりの酢の物	594.3(501.7) 21.1(18.5) 18.3(16.7) 2.6(2.0)	七分つき米、○砂糖、砂糖、パン粉、油、ごま、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、○カールビス、米みそ(淡色辛みそ)、卵、しらす干し、牛乳、◎牛乳	きゅうり、もやし、にんじん、だいこん、たまねぎ、カットわかめ、○かんでん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢	牛乳100、ボーロ	牛乳130、カルピスゼリー、せんべい	
04 金	カレーライス、コンソメスープ(わかめ)、コールスローサラダ(りんご)	570.3(464.8) 18.2(15.5) 18.3(15.6) 2.7(2.1)	米、じゃがいも、○小麦粉、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、○卵、ハム	たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、キャベツ、りんご、干しぶどう、カットわかめ	カレールウ、酢、食塩、コンソメ	牛乳100、せんべい	牛乳130、クリームパン	
07 月	三色どんぶり、すまし汁(ねぎ)、かぼちゃのごまマヨネーズ	546.7(448.2) 20.5(17.0) 18.6(15.7) 2.4(1.9)	米、砂糖、マヨネーズ、油、○砂糖、ごま	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏ひき肉、○クリームチーズ、かまぼこ、でんぶ	かぼちゃ、ほうれんそう、ねぎ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、○ペイン缶、しょうが、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、パインチーズクラッカー	
08 火	パン・食パン、豆腐スープ(にら)、豚しゃぶ風あえ物、粉ふき芋	566.8(491.7) 24.1(20.6) 18.2(16.6) 2.6(2.0)	食パン、じゃがいも、○米、砂糖、○砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	キャベツ、にんじん、にら、レモン果汁、ねぎ、パセリ、しょうが	中華スープ、しょうゆ、酢、○みりん、食塩、こしょう	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、みそ焼きおにぎり	スイカ割り
09 水	御飯、かき玉汁(チンゲン菜)、さばのたまねぎ味噌煮、揚げ野菜(いんげん・なす)	598.3(484.4) 24.2(19.6) 21.5(17.7) 2.5(1.9)	七分つき米、○スパゲティ、油、砂糖、○油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、さば、卵、○ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)	なす、たまねぎ、○たまねぎ、チンゲンサイ、いんげん、○ピーマン、しょうが	かつおだし汁、○ケチャップ、しょうゆ、みりん、酒、食塩、○食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、スパゲティ・おやつ	
10 木	どうもろこし御飯、みそ汁(わかめ・たまねぎ)、漬り豆腐のはさみ煮、ごまつのサラダ	553.8(473.3) 23.9(20.4) 15.8(14.9) 3.7(2.8)	胚芽米、米、○小麦粉、きび(精白粒)、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま	○牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○豚肉(もも)、漬り豆腐、○卵、ベーコン、○干しえび、○かつお節、◎牛乳	ごまつな、○キャベツ、たまねぎ、コーン缶、もやし、にんじん、○ねぎ、カットわかめ、しいたけ、干しいたけ、○あさりのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酒、食塩、○ウスターソース、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、お好み焼き	
16 水	御飯、みそ汁(だいこん・なめこ)、魚のりんごソース、ほうれん草のピーナッツ和え	554.6(453.8) 20.6(17.1) 12.8(11.7) 2.1(1.6)	七分つき米、片栗粉、○フランスパン、砂糖、ピーナッツ、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、○バター	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、りんご、だいこん、にんじん、なめこ、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ(すくち)、しょうゆ、酒、酢、パセリ粉	牛乳100、せんべい	牛乳130、バターラスク	
17 木	御飯、すまし汁(じゃがいも)、豚肉のカレーピカタ、切干大根の旨煮	569.1(484.1) 22.4(19.4) 18.5(16.8) 2.0(1.6)	七分つき米、じゃがいも、○上新粉、小麦粉、○黒砂糖、オリーブ油、○油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、卵、○豆腐、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、しめじ、切り干しだいこん、ねぎ、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳100、ビスケット	牛乳130、蒸しパン(黒糖)	
18 金	御飯、そうめんみそ汁、鶏肉のホイル焼き、おからサラダ、ミニトマト	545.5(447.4) 26.3(21.1) 15.4(13.5) 2.4(1.8)	米、○砂糖、干しそうめん、マヨネーズ、○コーンスターチ、砂糖	○牛乳、◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、おから、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○いわし(田作り)、ハム	○みかん天然果汁、○みかん缶、ブロッコリー、ミニトマト、はくさい、にんじん、たまねぎ、ピーマン、レモン果汁	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、フルーツヨーグルト、小煮	
21 月	中華風おこわ、鮭のすまし汁(みつば)、ちくわ磯揚げ	535.6(432.5) 24.8(20.1) 15.3(13.4) 3.8(2.6)	○コッペパン、米、もち米、小麦粉、卵、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、ちくわ、○フランスパン、鶏もも肉	○キャベツ、板こんにゃく、にんじん、みつば、グリーンピース(水煮缶詰)、干しいたけ、こんぶ(だし用)、あおりのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳100、ウエハース	牛乳130、ホットドッグ	
22 火	ツナ・ジャムサンド、野菜スープ(チンゲン菜)、ナゲット、ミニトマト	594.6(501.8) 23.0(19.8) 20.9(18.0) 2.2(1.7)	食パン、○米、○三温糖、マヨネーズ、はるさめ	○牛乳、ツナ油漬缶、卵、鶏もも肉、○きな粉、ハム、◎牛乳	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	ケチャップ、コンソメ、○食塩、こしょう	牛乳100、ボーロ	牛乳130、きな粉おはぎ	
23 水	御飯、みそ汁(さつま芋・ごぼう)、いわしの利休揚げ、白和え(ほうれん草)	590.8(479.1) 25.9(20.8) 20.4(17.0) 2.6(2.0)	七分つき米、さつま芋、ごま、小麦粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、いわし、木綿豆腐、○卵、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、ほうれんそう、しらたき、ごぼう、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、ロールケーキ	お誕生会
24 木	御飯、みそ汁(キャベツ)、野菜メンチかつ、せん野菜(キャベツ)、ミニトマト、きゅうりと人参の昆布和え	563.2(459.8) 20.5(17.0) 21.4(17.7) 3.3(1.8)	七分つき米、さといも、パン粉、油、フレンチドレッシング(乳化型)、○グラニュー糖	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、○粉チーズ	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、ミニトマト、ごまつな、にんじん、ピーマン、なす、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、食塩、○シナモン	牛乳100、ビスケット	牛乳130、スティックパイ	
25 金	御飯、みそ汁(キャベツ)、中華風うま煮(豚たけのこ)、もやしとわかめのナムル(ごま)	547.8(448.8) 21.7(17.9) 15.1(13.3) 2.9(2.2)	七分つき米、○フランスパン、ごま油、片栗粉、ごま、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(もも)、うす切り水蒸し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、たけのこ、○ブルーベリージャム、しいたけ、さやえんどう、しょうが、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、コンソメ、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、ブルーベリージャムサンド	
28 月	中華丼、じゃがいもとのりの中華スープ、いんげんとささみの胡麻ネーズ和え	580.0(471.6) 20.3(16.9) 19.9(16.6) 2.0(1.6)	七分つき米、○ロールパン、じゃがいも、○グラニュー糖、○油、マヨネーズ、はるさめ、ごま油、片栗粉、ごま、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身	はくさい、いんげん、にんじん、ねぎ、たけのこ、しいたけ、焼きのり、しょうが、にんにく	しょうゆ、和風だし、酒、食塩、こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、揚げばん	
29 火	ピザトースト、豆乳スープ、切り干し大根のサラダ	549.6(470.4) 22.1(19.2) 16.4(15.3) 3.3(2.5)	食パン、○米、ごま、砂糖、油	○牛乳、豆乳、ハム、とろけるチーズ、かにかまぼこ、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、マッシュルーム、ピーマン、にんじん、切り干しだいこん、○塩こんぶ、○焼きのり	ケチャップ、酢、食塩、コンソメ	牛乳100、ボーロ	牛乳130、昆布おにぎり	
30 水	御飯、みそ汁(キャベツ)、鮭の塩焼き、ピーマンと野菜のソテー	599.0(484.8) 24.3(19.7) 17.4(14.9) 3.0(2.3)	七分つき米、○小麦粉、ピーマン、○砂糖、油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、さけ、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○チーズ、○バター、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、カットわかめ	煮干だし汁、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、チーズ入り蒸しパン	
31 木	御飯、みそ汁(わかめ・もやし)、大豆と揚げじゃがいもの煮物、ほうれん草とコーンマヨ和え、ミニトマト	546.2(468.0) 20.7(18.2) 15.8(14.9) 2.6(2.0)	七分つき米、じゃがいも、○わらび餅粉、油、○砂糖、砂糖、マヨネーズ、小麦粉	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、◎牛乳	ほうれんそう、もやし、ミニトマト、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、わらびもち	

ご飯の時は、麦ご飯になっています。
給食には、牛乳又は麦茶が出ます。
毎日デザートが出ます。
献立は、都合により変更する事があります。



14日15日は給食はありません。
お弁当をお持ちください。

