

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分(※未測定)	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火	パン・食パン、はんぺんのすまし汁(みつば)、かじきの竜田揚げ、ひじきとえのきのサラダ	507.6(422.3) 19.7(17.1) 12.8(12.7) 2.9(1.7)	食パン、○米、○もち米、マヨネーズ、油、片栗粉	かじき、○あずき(乾)、○牛乳	えのきたけ、にんじん、いんげん、みつば、ひじき、○焼きのり、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳100、ウエハース	カルピス、運動会・紅白おにぎり	
02水	御飯、豆腐みそ汁(わかめ)、鶏かつ、せん野菜(キャベツ)、ミニトマト	532.8(478.0) 22.5(19.7) 14.8(14.3) 2.9(2.3)	○ゆでうどん、米、パン粉、油、小麦粉、フレンチドレッシング(乳化型)、○片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、○油揚げ、○牛乳	キャベツ、ミニトマト、○ねぎ、○干しいたけ、カットわかめ	○かつお・昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、○しょうゆ、○みりん、食塩、○食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、うどん(おやつ)	
03木	御飯、豚汁、筵の塩焼き、ミニトマトとブロッコリーのごま和え	629.0(442.8) 41.6(22.0) 21.1(17.3) 3.0(2.1)	米、すりごま、ごま油	○牛乳、さけ、○ウインナー、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(肩ロース)、○牛乳	ブロッコリー、ミニトマト、ごぼう、板こんにゃく、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、みりん、食塩	牛乳100、ボロロ	牛乳130、フランクフルト	
04金	御飯、みそ汁(もやし)、おからのつくね煮、キャベツの胡麻ネーズ和え	534.4(457.3) 16.7(14.6) 17.0(15.7) 2.6(2.0)	米、○小麦粉、○砂糖、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま	○牛乳、鶏ひき肉、おから、○牛乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、○チーズ、○バター	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、クッキー	オレンジジュース、チーズ入り蒸しパン	
07月	鶏肉の照り焼き丼、わかめ汁(ねぎ)、ほうれん草の彩りあえ	553.6(453.0) 22.7(18.6) 17.7(15.1) 2.9(2.2)	米、○フランスパン、○砂糖、油、片栗粉、オリーブ油、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○卵、卵	ほうれん草、にんじん、ねぎ、さやえんどう、カットわかめ、しょうが、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	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)	
08火	パン・クロワッサン、さつまいものスープ、メルルーサのフライ、タルタルソース、小松菜ともやし和え物	565.9(463.1) 21.1(18.1) 32.4(26.5) 2.9(1.7)	さつまいも、クロワッサン、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、メルルーサ、卵、ベーコン、○牛乳	ごまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、パセリ、レモン果汁	しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、ふりかけおにぎり	
09水	御飯、豆腐みそ汁(なめこ)、松風焼き・鶏ひき肉、きゅうりとコーンのサラダ	565.5(509.8) 25.1(21.6) 18.5(16.8) 2.6(2.0)	米、○焼きそば用米、パン粉、○ごま油、フレンチドレッシング(分離型)、油、砂糖、ごま	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵、○豚肉(肩)、牛乳、○牛乳	○キャベツ、きゅうり、なめこ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、糸みつ、ば、○ピーマン、○にんじん	煮干だし汁、○ウスターソース	牛乳100、クッキー	牛乳130、おやつ焼きそば	
10木	御飯、中華スープ(春雨)、回鍋肉、ほうれん草と人参の胡麻和え	517.1(447.6) 18.0(16.3) 14.5(14.0) 2.7(2.1)	米、○コーンフレーク、砂糖、ごま、はるさめ、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)	キャベツ、ほうれん草、にんじん、ピーマン、たけのこ(水煮缶)、しいたけ、コーン缶、カットわかめ	中華スープ、酒、しょうゆ、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、コーンフレーク	
11金	御飯、けんちん汁(鶏肉)、鯖の味噌煮、ピーマンと野菜のソテー	639.4(526.4) 24.7(20.2) 21.7(18.3) 2.9(2.1)	米、○フランスパン、さといも、ピーマン、ごま油、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、さば、○ホイップクリーム、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、ピーマン、ねぎ、干しいたけ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、クリームパン	
15火	パン・ロールパン、コンンスープ、豚肉とたまねぎのカレー炒め、ごぼうとコーンのサラダ	612.2(531.8) 23.3(20.2) 26.6(23.5) 2.9(2.3)	ロールパン、○米、油、マヨネーズ、ごま、○油、片栗粉、○ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、○卵、卵、ハム、○干しえび、○牛乳	たまねぎ、クリームコーン缶、コーン缶、○ほうれん草、ごぼう、にんじん、ピーマン	かつおだし汁、酒、○オイスターソース、しょうゆ、食塩、みりん、コンソメ、カレー粉、パセリ粉、○食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、ほうれん草のチャーハン	
16水	御飯、みそ汁(もやし・大根)、チャンプル、さつま芋の甘煮	604.9(470.3) 18.3(15.1) 21.2(17.5) 2.0(1.5)	米、さつまいも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、○卵、豚肉(ばら)、○生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、○バター	もやし、だいこん、にんじん、たけのこ、○いちご、にら、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100、せんべい	牛乳130、ケーキ	
17木	わかめおにぎり、鶏の唐揚げ、マカロニサラダ、凍り豆腐の煮物、ポテト、ミニトマト	575.6(469.9) 22.5(19.0) 25.4(21.6) 2.1(1.6)	じゃがいも、米、油、マヨネーズ、マカロニ、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、油揚げ、卵、○牛乳	ミニトマト、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン(冷凍)、いんげん、焼きのり、しょうが、にんにく	かつおだし汁、みりん、しょうゆ(すくち)、しょうゆ、食塩、酒	牛乳100、ボロロ	牛乳130、せんべい、プリン	
18金	カレーライス、きのこスープ、きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)	567.1(455.5) 18.2(15.4) 22.2(18.2) 2.7(2.1)	米、じゃがいも、油、砂糖、○砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○生クリーム、かにかまぼこ、ベーコン、脱脂粉乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、しいたけ、えのきたけ、しめじ、さやえんどう、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	カレールー、酢、コンソメ、食塩	牛乳100、クッキー	牛乳130、ワッフル	
21月	ドリア・鶏肉、豆腐スープ(ねぎ)、もやしとニラの和え物(ハム)	594.9(482.0) 21.7(17.9) 18.2(15.4) 2.7(2.1)	米、○フランスパン、小麦粉、油、パン粉、ごま、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、牛乳、細ごし豆腐、鶏もも肉、○ゆであずき缶、ハム、バター、粉チーズ	もやし、たまねぎ、にんじん、にら、ごまつな、マッシュルーム、ねぎ、パセリ	しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、あんぱん	
22火	ツナ・ジャムサンド、野菜スープ、ナゲット、ポイルブロッコリー	604.0(506.0) 25.2(20.6) 21.6(18.9) 2.4(1.8)	食パン、○米、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖、○ごま	○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、○米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、いちごジャム	○みりん、コンソメ、こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、みそ焼きおにぎり	
23水	御飯、豆腐すまし汁(わかめ)、肉じゃが(豚肉)、キャベツの香り漬	589.0(503.2) 20.7(18.5) 13.4(13.3) 3.4(2.6)	米、じゃがいも、○生中華めん、砂糖、○ごま油、油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○牛乳	キャベツ、たまねぎ、しめじ、○ねぎ、にんじん、○コーン缶、さやえんどう、ねぎ、○生わかめ、カットわかめ、レモン果汁	○中華スープ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、みりん、食塩、○食塩、○こしょう	牛乳100、甘せんべい	牛乳130、おやつコーンラーメン	
24木	御飯、みそ汁(大根・あげ)、筵ときのこのホイル焼き、春雨と炒り卵のサラダ、牛乳130	530.6(438.4) 21.0(18.0) 14.2(13.7) 2.6(1.9)	○さつまいも、米、はるさめ、砂糖、油、ごま油	牛乳、さけ、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター、○牛乳	だいこん、もやし、きゅうり、しめじ、えのきたけ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	牛乳100、ボロロ	麦茶パック、焼き芋	
25金	中華どんぶり、中華スープ、ひじきとたまねぎのサラダ	552.1(433.3) 21.4(17.3) 18.9(15.9) 2.6(1.9)	米、○上新粉、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、○砂糖、○ごま油	○牛乳、○牛乳、豚肉(もも)、うずら卵水漬缶、○豚ひき肉、ベーコン、なた、バター、○しらすずき	たまねぎ、はくさい、えのきたけ、○にら、にんじん、コーン缶、たけのこ、ピーマン、○コーン缶、干しいたけ、ひじき、しょうが	中華スープ、しょうゆ、酢、○しょうゆ、食塩、酒、○食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100、ビスケット	牛乳130、チヂミ	
28月	御飯、みそ汁(じゃが芋・長葱)、豚肉のすき焼き風煮物、かぼちゃの甘煮	586.7(476.2) 19.9(16.7) 15.1(13.3) 2.6(2.0)	米、○ロールパン、じゃがいも、○グラニュー糖、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、ねぎ、はくさい、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、グリーンピース	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、揚げぱん	
29火	パン・ぶどうぱん、トマトスープ、鶏ささみのアーモンドフライ、せん野菜(キャベツ)、ミニトマト	526.4(471.8) 19.5(17.6) 15.4(15.4) 2.9(2.2)	ぶどうぱん、○米、油、パン粉、アーモンド(乾)、小麦粉、フレンチドレッシング(乳化型)、ごま	○牛乳、鶏ささ身、ベーコン、卵、○牛乳	キャベツ、ミニトマト、たまねぎ、ホールトマト缶詰	ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、わかめおにぎり	
30水	御飯、みそ汁(キャベツ)、厚揚げの五目旨煮、さつま芋煮揚げ	548.8(489.2) 17.5(16.2) 15.9(15.0) 2.0(1.6)	米、さつまいも、○マカロニ、○砂糖、油、三温糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、○牛乳	だいこん、キャベツ、にんじん、しめじ、いんげん、カットわかめ	煮干だし汁、中華スープ、しょうゆ、○食塩、食塩	牛乳100、甘せんべい	牛乳130、マカロニきな粉	
31木	御飯、中華スープ(春雨)、シューマイ、だいこんとツナ和え物	632.7(509.9) 19.2(16.8) 26.0(22.0) 2.3(1.7)	米、○小麦粉、マヨネーズ、しょうまいの皮、片栗粉、○砂糖、はるさめ、ごま、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○無塩バター、ツナ油漬缶、牛乳	たまねぎ、だいこん、きゅうり、たけのこ(水煮缶)、コーン缶、にんじん、カットわかめ、しょうが	中華スープ、しょうゆ、食塩、酒、こしょう	牛乳100、ボロロ	牛乳130、お菓子	

ご飯は毎日表ごはんです。
給食には、牛乳又は麦茶がせませす。
毎日デザートがでます。
献立は変更する場合があります。

