



日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分(%)は未測定	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			
03月	マーボーなす丼、かき玉汁(小松菜)、ごぼうときゅうりのサラダ	589.7(498.4) 19.6(17.4) 20.5(18.2) 2.6(2.0)	米、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、O無塩バター、ベーコン、牛乳	なす、ごぼう、ねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、コーン缶、いんげん、にんにく、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、玄米ブレイクスナック	
04火	パン・クロワッサン、きのこ汁、真珠蒔し、ブロッコリーの黒ごまサラダ	586.9(496.5) 22.7(19.6) 24.4(21.0) 2.6(2.0)	クロワッサン、O米、米、Oごま、片栗粉、パン粉、ごま、ごま油	O牛乳、豚ひき肉、Oさけ(淡色辛みそ)、油揚げ、Oかまぼこ、卵、牛乳、O牛乳	ブロッコリー、きゅうり、しめじ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、あさつき、O焼きのり、干しいたけ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、O酒、みりん、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、鮭おにぎり	
05水	御飯、みそ汁(こまつな・油揚げ)、白身魚のホイル焼き、パンサンスー	536.0(460.8) 24.2(19.6) 15.0(14.3) 2.0(1.6)	七分つき米、Oロールパン、はるさめ、O油、砂糖、Oグラニュー糖、O砂糖、ごま、ごま油	O牛乳、たら、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、Oきな粉、O牛乳	きゅうり、トマト、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ねぎ、赤ピーマン、レモン果汁、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、ウェハース	牛乳130、あげばん(きな粉)	
06木	御飯、みそ汁(豆腐・わかめ)、豚肉と野菜の炒め物、さつま芋の甘煮	586.9(476.4) 19.0(16.0) 16.0(13.9) 2.1(1.6)	七分つき米、さつまいも、Oフランスパン、砂糖、油、片栗粉	O牛乳、O牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、生わかめ、Oいちごジャム、にんじん、ピーマン、ねぎ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、いちごジャムパン	
07金	御飯、みそ汁(キャベツ)、肉団子と新じゃがのあまから煮、春雨サラダ	599.9(505.6) 22.2(19.2) 15.2(14.5) 2.4(1.9)	米、じゃがいも、Oマカロニ、O砂糖、砂糖、はるさめ、パン粉、ごま油	O牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、Oきな粉、卵、油揚げ、O牛乳	キャベツ、もやし、きゅうり、みかん缶、にんじん、たまねぎ、黄ピーマン、ピーマン、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、みりん	牛乳100、ビスケット	牛乳130、マカロニきな粉	
10月	御飯、みそ汁(わかめ・もやし)、揚げ豆腐(三つ葉)、かぼちゃのサラダ(ハム)	589.9(498.6) 23.1(19.9) 18.9(17.1) 3.0(2.3)	米、Oコーンフレーク、マヨネーズ、砂糖、油	O牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、O牛乳	かぼちゃ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、糸みつば、しいたけ、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、ボーロ	牛乳130、コーンフレーク	
11火	パン・ロールパン、すまし汁(豆腐・わかめ)、野菜メシカツ、ゆで野菜(キャベツ)、ミニトマト	560.5(457.9) 22.2(18.2) 22.4(18.4) 2.2(1.7)	ロールパン、O米、パン粉、油、小麦粉、マーガリン	O牛乳、O牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵	キャベツ、ミニトマト、チンゲンサイ、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、ねぎ、にんじん、なす、Oこんぶ佃煮、O焼きのり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100、せんべい	牛乳130、のりサンド	
12水	御飯、みそ汁(さつまいも、だいこん)、鮭の塩焼き、白和え(ほうれん草)	574.5(497.8) 25.5(21.5) 17.3(16.0) 2.2(1.8)	七分つき米、さつまいも、O小麦粉、O砂糖、ごま、砂糖	O牛乳、さけ、木綿豆腐、O卵、O生クリーム、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、O牛乳	ほうれん草、だいこん、にんじん、しらたき、ねぎ	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ	牛乳100、ウェハース	牛乳130、ロールケーキ	お誕生会
13木	じゃこ御飯、みそ汁(なす)、レバーの胡麻ソースからめ、ほうれん草ときのこのサラダ	539.8(443.4) 22.7(18.6) 22.6(18.5) 2.2(1.7)	米、O小麦粉、片栗粉、油、Oマヨネーズ、マヨネーズ、ごま、O油、砂糖、ごま油	O牛乳、O牛乳、豚レバー、O豆腐、O豚ひき肉、しらす干し、O卵、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、Oかつお節	ほうれん草、なす、たまねぎ、Oキャベツ、しめじ、えのきたけ、Oにら、コーン缶、寒ねぎ、焼きのり、しょうが、Oあおのり	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、Oケチャップ、酒、ウスターソース	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、豆腐お好み焼き	
14金	御飯、じゃがいもの中華スープ(わかめ)、鶏ささ身の甘酢あんかけ、きゅうりの昆布あえ	543.5(466.1) 23.5(20.1) 13.7(13.4) 2.0(1.6)	七分つき米、Oフランスパン、じゃがいも、片栗粉、O砂糖、油、ごま油、砂糖	O牛乳、鶏ささ身、O卵、O牛乳	たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、ヤングコーン、ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ	酢、しょうゆ、酒、食塩、中華だし、の素、こしょう	牛乳100、ビスケット	牛乳130、フレンチトースト(フランスパン)	
17月	おこわ(鶏肉・ごぼう)、はるさめスープ(キャベツ・ごぼう)、豆腐のコーンみそ焼き、ゆでブロッコリー	546.0(467.8) 22.5(20.1) 12.9(12.9) 2.9(2.2)	O生中華めん、七分つき米、もち米、はるさめ、砂糖、Oごま油、油、ごま	O牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、O牛乳	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、Oねぎ、にんじん、クリームコーン缶、板こんにゃく、ごぼう、えのきたけ、O生わかめ、干しいたけ、カットわかめ	O中華スープ、Oしょうゆ、しょうゆ、中華だしの素、酒、食塩、Oこしょう	牛乳100、ボーロ	牛乳130、おやつわかめラーメン	
18火	パン・食パン、豆乳汁(かぼちゃ)、豚肉チーズロールフライ、ゆで野菜(キャベツ)、ミニトマト	581.0(476.4) 27.5(22.0) 17.7(15.1) 2.1(1.6)	食パン、O七分つき米、パン粉、小麦粉、油、O油	O牛乳、O牛乳、豆乳、豚肉(もも)、チーズ、卵	キャベツ、かぼちゃ、ミニトマト、チンゲンサイ、たまねぎ、Oコーン缶、えのきたけ、にんじん	コンソメ、食塩、Oしょうゆ、O食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、焼きもちろこおにぎり	
19水	御飯、けんちん汁(鶏肉)、さわらのみそ照り焼き、マカロニサラダ	589.4(498.2) 23.4(20.1) 20.2(18.0) 1.7(1.4)	七分つき米、さといも、マヨネーズ、マカロニ、砂糖、ごま油	O牛乳、さわら、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、O牛乳	Oブルーベリージャム、だいこん、にんじん、ごぼう、きゅうり、ねぎ、コーン(冷凍)、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳100、ウェハース	牛乳130、サンドクラッカー(ジャム)	
20木	御飯、みそ汁(キャベツ)、肉豆腐(ひき肉)、切干大根のサラダ(しらす干し)	565.5(474.5) 22.7(19.6) 17.9(16.4) 2.5(2.0)	七分つき米、O食パン、Oグラニュー糖、砂糖、Oマーガリン、油、Oごま	O牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ、O牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、カットわかめ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酢、みりん	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、ごまトースト	
21金	わかめ御飯、みそ汁(里芋・小松菜)、厚揚げのケチャップ煮、きゅうりとコーンのサラダ	563.2(479.9) 21.9(19.0) 20.4(18.1) 2.3(1.8)	七分つき米、Oフライドポテト、さといも、Oごま、O砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油	O牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、Oいわし(田作り)、O牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、こまつな、コーン缶	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、酒、Oしょうゆ、食塩、パセリ粉、O食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、フライドポテト(冷凍)、おやつ小魚(ごま)	
24月	五目御飯、鮭のすまし汁(ほうれん草)、豆腐のおとし揚げ	550.6(471.1) 21.5(18.7) 19.6(17.6) 2.5(2.0)	米、O小麦粉、O砂糖、油、小麦粉、焼お(卓ふ)、砂糖、Oごま	O牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、しらす干し、O卵、Oバター、油揚げ、かつお節、O牛乳	にんじん、ほうれん草、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、ねぎ、さやえんどう、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、Oあおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、食塩、酒	牛乳100、ボーロ	牛乳130、クッキー・海苔胡麻	
25火	卵・ジャムサンド、コーンスープ(たまねぎ)、タンダーチキン、ミニトマト	596.0(482.8) 26.2(21.0) 17.6(15.1) 2.9(2.2)	食パン、O七分つき米、マヨネーズ	O牛乳、O牛乳、牛乳、鶏もも肉、卵、ヨーグルト(無糖)、バター	たまねぎ、クリームコーン缶、ミニトマト、きゅうり、Oこまつな、コーン缶、いちごジャム、にんにく	食塩、コンソメ、しょうゆ、カレー粉	牛乳100、せんべい	牛乳130、菜飯おにぎり(小松菜)	
26水	御飯、みそ汁(たまねぎ・こまつな)、かじきのきのこ煮、磯辺さつまいも	602.6(507.5) 21.7(18.8) 16.6(15.5) 1.9(1.5)	Oゆでうどん、七分つき米、さつまいも、油、米粉、片栗粉	O牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、O油揚げ、O牛乳	たまねぎ、こまつな、しめじ、しいたけ、えのきたけ、Oねぎ、さやえんどう、O干しいたけ、あおのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100、ウェハース	牛乳130、おやつうどん	
27木	御飯、豆腐みそ汁(なめこ)、宝袋煮、ほうれん草と人参の磯辺え	595.6(482.5) 24.7(20.0) 19.0(16.0) 2.5(2.0)	七分つき米、O小麦粉、O黒砂糖、砂糖	O牛乳、O牛乳、油揚げ、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、卵	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、なめこ、キャベツ、糸みつば、味噌汁のり、ひじき	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、黒糖蒸しパン	
28金	御飯、そうめんみそ汁、ひき肉の春巻き、きゅうりとわかめの酢物(みかん)	589.4(498.2) 22.1(19.1) 18.0(16.5) 2.4(1.9)	七分つき米、Oフランスパン、春巻きの皮、干しそうめん、砂糖、O砂糖、ごま、片栗粉	O牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、Oバター、O牛乳	きゅうり、みかん缶、はくさい、もやし、にんじん、カットわかめ	煮干だし汁、酢、酒、しょうゆ、カレー粉	牛乳100、ビスケット	牛乳130、バターラスク	

ごはんの時は、麦ご飯になっています。
給食には、牛乳・又は麦茶・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。

