



献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (kcal)	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	御飯、わかめ汁(ねぎ)、生揚げのトマト煮込み、キャベツとツナのドレッシング和え	598.4(504.6) 22.6(19.5) 18.3(16.7) 1.9(1.5)	〇さつまいも、七分つき米、 〇砂糖、小麦粉、ごま	〇牛乳、生揚げ、豚肉(他も)、うずら卵水煮、ツナ油漬缶、 ◎牛乳	キャベツ、ホールトマト缶、 酢、たまねぎ、りんご、干しぶどう、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ、にんにく、 ◎かんてん(粉)	かつおだし汁、しょうゆ、ウスターソース、コンソメ、食塩、 カレー粉	牛乳100、ビスケット	牛乳130、さつまいものようかん	
05 火	パン・食パン、野菜スープ(じゃが芋)、マカロニチキングラタン、ほうれん草のナムル	597.0(483.6) 20.6(17.1) 17.2(14.8) 3.2(2.4)	食パン、〇米、じゃがいも、 マカロニ、小麦粉、〇砂糖、 パン粉、〇ごま、ごま油	〇牛乳、◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、 パター、〇米みそ(淡色辛みそ)、 粉チーズ	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、 キャベツ、マッシュルーム缶、 コーン缶	コンソメ、〇みりん、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、みそ焼きおにぎり	
06 水	菜飯(小松菜)、みそ汁(もやし・さいとも)、さけの酒蒸し、切干大根の旨煮	599.4(605.2) 23.2(19.9) 19.1(17.2) 1.9(1.5)	七分つき米、〇小麦粉、さいとも、 〇三温糖、砂糖、油	◎牛乳、さけ、〇卵、〇無塩バター、 米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、 油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、 ごまつな、にんじん、 〇かぼちゃ、えのきたけ、 切り干しいんご、 レモン果汁	かつお・昆布だし汁、酒、 しょうゆ、みりん、食塩、 こしょう	牛乳100、せんべい	牛乳130、かぼちゃのケーキ	
07 木	御飯、みそ汁(なめこ・小松菜)、さんかくチキンバーグ、ブロッコリーの玉ねぎドレッシング	565.3(481.3) 21.1(18.5) 19.9(17.8) 2.5(1.9)	七分つき米、〇食パン、 片栗粉、油、 マヨネーズ、砂糖	◎牛乳、鶏ひき肉、おから、 米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、 〇しらす干し、◎牛乳	ブロッコリー、にんじん、 たまねぎ、だいごん、 ごまつな、 ねぎ、なめこ、 〇あさつき、 にんにく	煮干だし汁、酢、 コンソメ、 食塩、 こしょう	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、じゃこトースト(ねぎ)	
08 金	御飯、五目みそ汁(大根・あげ)、肉豆腐(ひき肉)、ほうれん草の彩り和え	562.2(479.6) 22.3(19.2) 21.1(18.6) 2.6(2.0)	〇じゃがいも、七分つき米、 さいとも、 〇油、砂糖、 オリブ油	◎牛乳、鶏き豆腐、豚ひき肉、 卵、 米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、◎牛乳	ほうれん草、 たまねぎ、 だいごん、 ねぎ、 ごぼう、 にんじん、 えのきたけ、 しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、 みりん、 〇食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、フライドポテト	
11 月	五目ませ御飯、かき玉汁(みつば)、豆腐のおとし揚げ	562.8(479.6) 23.7(20.3) 18.6(16.9) 2.9(2.2)	米、 〇フランスパン、 〇ピーナツバター、 油、 小麦粉、 片栗粉	◎牛乳、 木綿豆腐、 卵、 鶏もも肉、 しらす干し、 かつお節、 ◎牛乳	にんじん、 ごぼう、 板こんにゃく、 糸みつば、 グリーンピース(冷凍)、 干しいたけ、 焼きのり	かつおだし汁、 かつお・ 昆布だし汁、 しょうゆ、 酒、 ケチャップ、 食塩、 みりん	牛乳100、 ボーロ	牛乳130、 ピーナツバターサンド	
12 火	パン・食パン、ころころスープ、豚肉と野菜のカレー炒め、キャベツサラダ	585.2(503.4) 22.0(20.0) 20.1(19.4) 2.6(1.9)	食パン、 〇七分つき米、 じゃがいも、 フレンチドレッシング(分離型)、 油、 片栗粉	◎牛乳、 〇牛乳、 豚肉(肩ロース)、 〇しらす干し、 〇かつお節	たまねぎ、 キャベツ、 にんじん、 りんご、 干しぶどう、 ピーマン、 グリーンピース、 〇焼きのり	酒、 食塩、 コンソメ、 〇しょうゆ、 カレー粉	牛乳100、 せんべい	牛乳130、 おにぎり(じゃこおおか)	
13 水	御飯、豚汁(里芋)、さけのきのこみそ焼き、にんじんときゅうりのマリネ	557.9(476.2) 23.9(20.4) 16.5(15.4) 2.1(1.7)	七分つき米、 さいとも、 油、 米粉、 砂糖、 ごま油	◎牛乳、 さけ、 米みそ(淡色辛みそ)、 豚肉(肩ロース)、 油揚げ、 ハム、 ◎牛乳	だいごん、 〇ブルーベリージャム、 にんじん、 きゅうり、 えのきたけ、 はくさい、 板こんにゃく、 ねぎ、 ごぼう、 パセリ	かつおだし汁、 酢、 食塩、 こしょう	牛乳100、 ウエハース	牛乳130、 サンドクラッカー(じゃ)	
14 木	御飯、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、鶏つくねのあんかけ、切干大根のサラダ	556.9(481.8) 22.3(19.3) 17.2(15.9) 1.6(1.3)	七分つき米、 じゃがいも、 〇ホットケーキ粉、 片栗粉、 油、 砂糖	◎牛乳、 鶏ひき肉、 〇卵、 米みそ(淡色辛みそ)、 かにかまぼこ、 油揚げ、 ◎牛乳	ねぎ、 きゅうり、 にんじん、 切り干しいんご、 ごぼう、 しょうが	かつお・ 昆布だし汁、 酢、 みりん、 しょうゆ、 酒、 食塩	牛乳100、 野菜チップ	牛乳130、 ホットケーキ	
15 金	御飯、はるさめスープ(だいごん・ごま)、豆腐の野菜そぼろかけ(にんじん)、かぼちゃのナッツサラダ	590.5(499.0) 18.1(16.4) 19.8(17.7) 1.3(1.1)	七分つき米、 〇さつまいも、 マヨネーズ、 〇砂糖、 はるさめ、 油、 片栗粉、 砂糖、 アーモンド(乾)、 ごま	◎牛乳、 木綿豆腐、 豚ひき肉、 〇卵、 〇無塩バター、 ◎牛乳	かぼちゃ、 ごまつな、 だいごん、 きゅうり、 にんじん、 コーン缶、 干しぶどう、 カットわかめ、 にんにく、 しょうが	しょうゆ、 酒、 中華だし、 菜、 食塩、 こしょう	牛乳100、 塩せんべい	牛乳130、 スイートポテト	
18 月	御飯、豆乳汁(野菜)、レバーと芋の甘辛煮、キャベツとわかめのごま酢和え	584.9(495.1) 21.2(18.5) 16.4(15.3) 1.6(1.3)	七分つき米、 じゃがいも、 〇ホットケーキ粉、 〇黒砂糖、 油、 砂糖、 片栗粉、 〇油、 〇アーモンド(乾)、 ごま	◎牛乳、 豆乳、 豚レバー、 〇卵、 〇おから、 ◎牛乳	キャベツ、 たまねぎ、 かぼちゃ、 みかん缶、 チンゲンサイ、 えのきたけ、 カットわかめ、 しょうが	ケチャップ、 酢、 しょうゆ、 酒、 コンソメ、 ウスターソース、 食塩	ボーロ、 牛乳100	牛乳130、 おから蒸しパン	
19 火	パン・コッペパン、はくさいの豆乳スープ、ハニースライスチーズ、茹でブロッコリー、きゅうりといり卵のサラダ	599.0(484.8) 30.2(23.8) 20.2(16.8) 2.9(2.2)	コッペパン、 〇七分つき米、 油、 片栗粉、 砂糖、 はちみつ、 〇砂糖、 ごま油	◎牛乳、 ◎牛乳、 豆乳、 鶏もも肉、 卵、 ベーコン、 ハム、 ツナ味付缶	はくさい、 きゅうり、 しめじ、 〇もやし、 ブロッコリー、 にんじん、 〇ごまつな、 〇焼きのり、 にんにく	酢、 〇酒、 コンソメ、 しょうゆ、 食塩、 カレー粉	牛乳100、 せんべい	牛乳130、 おさかなごはん	
20 水	御飯、みそ汁(わかめ・もやし)、さばの香味焼き、鶏ささみと野菜のしつとり蒸し	580.1(491.8) 23.0(19.8) 26.7(22.6) 2.4(1.9)	七分つき米、 〇ホットケーキ粉、 マヨネーズ、 アーモンド(乾)、 油	◎牛乳、 さば、 〇ウインナー、 米みそ(淡色辛みそ)、 鶏ささみ、 ◎牛乳	キャベツ、 もやし、 ほうれん草、 にんじん、 カットわかめ	かつお・ 昆布だし汁、 酢、 食塩	牛乳100、 ウエハース	牛乳130、 ミニアメリカンドッグ	
21 木	御飯、みそ汁(里芋・小松菜)、スコッチエッグ、ゆで野菜(キャベツ)、きゅうりと人参の昆布和え	597.5(503.9) 25.7(21.7) 18.6(16.9) 2.0(1.6)	七分つき米、 〇焼ふ(板ふ)、 さいとも、 パン粉、 小麦粉、 油、 〇砂糖	◎牛乳、 豚ひき肉、 鶏ひき肉、 卵、 うずら卵水煮、 米みそ(淡色辛みそ)、 牛乳、 〇バター、 ◎牛乳	きゅうり、 キャベツ、 たまねぎ、 ごまつな、 にんじん、 塩こんぶ	かつお・ 昆布だし汁、 食塩	牛乳100、 野菜チップ	牛乳130、 ラスク(焼き餅)	
22 金	御飯、豆腐みそ汁(わかめ)、肉じゃが(豚肉)、コールスローサラダ(りんご)	602.3(507.3) 22.4(19.4) 16.9(15.7) 2.6(2.0)	米、 じゃがいも、 〇フランスパン、 〇砂糖、 砂糖、 油	◎牛乳、 木綿豆腐、 豚肉(肩ロース)、 〇卵、 米みそ(淡色辛みそ)、 ハム、 ◎牛乳	たまねぎ、 しらす干し、 きゅうり、 キャベツ、 りんご、 にんじん、 さやえんどう、 ねぎ、 干しぶどう、 カットわかめ	かつお・ 昆布だし汁、 しょうゆ、 酢、 みりん	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)	
25 月	御飯、きのこスープ、野菜たっぷりマーボー、粉ふき芋	585.5(495.5) 22.3(19.3) 18.1(16.5) 2.5(2.1)	米、 じゃがいも、 〇コーンフレーク、 砂糖、 ごま油、 片栗粉	◎牛乳、 木綿豆腐、 豚ひき肉、 ベーコン、 米みそ(淡色辛みそ)、 ◎牛乳	れんこん、 ピーマン、 なす、 たけのこ、 しいたけ、 えのきたけ、 ねぎ、 しめじ、 にんじん、 さやえんどう、 しょうが、 パセリ、 にんにく	しょうゆ、 酒、 コンソメ、 食塩、 こしょう	牛乳100、 ボーロ	牛乳130、 コーンフレーク	
26 火	ツナ・ジャムサンド、野菜スープ(チンゲン菜)、ナゲット	566.2(454.9) 20.9(17.4) 19.8(16.5) 2.1(1.6)	食パン、 〇米、 マヨネーズ、 はるさめ、 〇ごま	◎牛乳、 ◎牛乳、 ツナ油漬缶、 〇さけ(塩)、 ハム	チンゲンサイ、 きゅうり、 コーン缶、 いちごジャム、 〇焼きのり	〇酒、 コンソメ、 こしょう	牛乳100、 せんべい	牛乳130、 焼おにぎり	
27 水	さんまのかば焼き丼、おかず汁、ブロッコリーのごま和え	573.0(466.6) 22.3(18.3) 18.6(15.7) 1.6(1.3)	七分つき米、 〇砂糖、 片栗粉、 砂糖、 ごま	◎牛乳、 ◎牛乳、 さんま、 木綿豆腐、 鶏もも肉、 米みそ(淡色辛みそ)	〇かぼちゃ、 ブロッコリー、 なす、 たまねぎ、 えのきたけ、 〇干しぶどう、 しょうが	かつお・ 昆布だし汁、 しょうゆ、 酒、 みりん	牛乳100、 ウエハース	牛乳130、 かぼちゃの茶巾	
28 木	御飯、コーンスープ(わかめ)、ミートローフ、かきサラダ	573.1(486.8) 21.4(18.7) 18.8(17.0) 2.2(1.7)	七分つき米、 〇さつまいも、 パン粉、 マカロニスバゲティ、 マヨネーズ、 油	◎牛乳、 豚ひき肉、 牛乳、 卵、 ハム、 ◎牛乳	たまねぎ、 コーン缶、 きゅうり、 かき、 にんじん、 カットわかめ	ケチャップ、 ウスターソース、 食塩、 コンソメ、 〇食塩	牛乳100、 野菜チップ	牛乳130、 さつまいもチップ	
29 金	ハリハリわかめ御飯、豆腐みそ汁(なめこ)、チキンカツ、ゆで野菜(キャベツ)、白菜の煮ひたし	581.4(492.6) 24.8(21.1) 16.3(15.3) 2.2(1.7)	七分つき米、 〇強力粉、 〇砂糖、 油、 小麦粉、 〇小麦粉、 パン粉	◎牛乳、 〇ヨーグルト(無糖)、 鶏もも肉、 木綿豆腐、 米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、 卵、 ◎牛乳	はくさい、 キャベツ、 なめこ、 〇みかん缶、 〇ペイン缶、 にんじん、 米みつば、 切り干しいんご	煮干だし汁、 しょうゆ、 みりん、 〇食塩	牛乳100、 ビスケット	牛乳130、 フルーツヨーグルト、 せんべい	

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。

