



献立

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			
07火	中華風おこみ、みそ汁(わかめ・もやし)、麺のぼりパーク、ポイルプロッコリー、ミニトマト	595.7(482.6) 24.7(20.0) 19.2(16.1) 3.1(2.3)	米、もち米、○上新粉、パン粉、油、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、牛乳	もやし、たまねぎ、プロッコリー、にんじん、板こんにやく、グリーンピース(水煮缶詰)、干しいたけ、カットわかめ、こんぶ(乾し用)	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、酒、食塩、こしょう	牛乳100、せんべい	牛乳130、餅・かしわ餅	
08水	御飯、みそ汁(だいごん・なめこ)、さわらとごぼうの煮つけ、キャベツのベーコンドレッシング和え	598.7(484.6) 22.2(18.3) 28.9(21.6) 1.9(1.5)	米、さといも、○砂糖、砂糖、○小麦粉、オリーブ油	○牛乳、○牛乳、さわら、○クリームチーズ、○生クリーム、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	キャベツ、だいごん、ごまつな、ごぼう、なめこ、○レモン果汁、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒	牛乳100、ポーロ	牛乳130、チーズケーキ	お誕生会
09木	御飯、かき玉汁(ほうれん草)、鶏肉の甘酢煮、スパゲティのサラダ(ソルト)	567.4(482.9) 21.1(18.4) 11.7(12.1) 2.3(1.8)	七分つき米、じゃがいも、○強力粉、○砂糖、スパゲティ、片栗粉、○小麦粉、オリーブ油、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、卵、○カルピス、ハム、○牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、○パイン缶、ホウレン草、黄ピーマン、ピーマン	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、カルピスゼリー、せんべい	
10金	御飯、野菜スープ(チンゲン菜)、ドライカレー、ほうれん草のナムル(コーン・ごま)	553.8(473.3) 18.3(16.5) 16.5(15.4) 2.2(1.7)	米、○コーンフレーク、油、はるさめ、小麦粉、ごま、ごま油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、ハム、粉チーズ、○牛乳	たまねぎ、ほうれん草、もやし、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、ピーマン、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、カレー粉、食塩、こしょう	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、コーンフレーク	
13月	鶏肉の照り焼き丼、麩のすまし汁(みつば)、キャベツのツナサラダ	582.6(493.5) 20.1(17.8) 19.1(17.2) 2.5(2.0)	米、○米粉、油、○油、○砂糖、焼ふ、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、○豆乳、○牛乳	キャベツ、○バナナ、にんじん、干しぶどう、みつば、さやえんどう、えのきたけ、しょうが、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、米粉のバナナケーキ	
14火	パン・ロールパン、コーンスープ(わかめ)、かぼちゃと豆乳グラタン、プロッコリーときのこのサラダ	535.6(440.8) 20.1(16.8) 16.0(13.9) 2.6(2.0)	ロールパン、○米、○三温糖、小麦粉、アーモンド(乾)、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、とろけるチーズ、○きな粉、ハム、豆乳	かぼちゃ、たまねぎ、プロッコリー、コーン缶、しめじ、えのきたけ、にんじん、カットわかめ	酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、○食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、きな粉おはき	
15水	御飯、豆腐みそ汁(なめこ)、かじきのフライ、ゆで野菜(キャベツ)、ほうれん草と人参の磯和え	557.8(476.1) 23.8(20.3) 19.1(17.2) 2.4(1.9)	七分つき米、パン粉、油、小麦粉、○砂糖	○牛乳、かじき、木綿豆腐、○クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、○牛乳	ほうれん草、キャベツ、なめこ、○パイン缶、にんじん、みもつぱ、味付けのり	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食塩、こしょう	牛乳100、せんべい	牛乳130、パインチーズクラッカー	
16木	御飯、みそ汁(里芋・小松菜)、しゅうまい、春雨ときゅうりの酢の物(みかん)	566.5(482.2) 18.3(16.5) 18.8(17.0) 2.1(1.7)	七分つき米、さといも、しゅうまいの皮、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま、○グラニュー糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○粉チーズ、○牛乳	きゅうり、ごまつな、みかん缶、たまねぎ、コーン缶、にんじん、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、○シナモン	牛乳100、ポーロ	牛乳130、スティックパイ	
17金	御飯、ふりかけ・じゃこ(ねぎ)、かぼちゃ汁、ささみフリット、小松菜のごまあえ(もやし)	579.9(491.6) 26.1(21.9) 15.0(14.3) 1.9(1.5)	七分つき米、○ホットケーキ粉、米粉、コーングリッツ、油、ごま、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏ささ身、豆乳、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節、○牛乳	かぼちゃ、ごまつな、もやし、だいごん、ねぎ、にんじん、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、ガーリックパウダー、パセリ粉、こしょう	牛乳100、ビスケット	牛乳130、ホットケーキ	
20月	チキンとごぼうのパターライス、コーンスープ(たまねぎ)、マゼドアンサラダ	605.8(509.7) 19.2(17.1) 17.4(16.0) 2.5(1.9)	米、じゃがいも、○フランスパン、マヨネーズ、○砂糖	○牛乳、牛乳、○卵、鶏もも肉、バター、○牛乳	たまねぎ、クリームコーン缶、みかん缶、トマト、きゅうり、ごぼう、黄ピーマン、コーン缶、にんじん、○干しぶどう、にんにく	ケチャップ、食塩、コンソメ、カレー粉、こしょう	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、パンブティング	
21火	パン・食パン、たまごスープ(キャベツ)、レバーと芋の甘辛煮(ごま)、ひじきとほうれん草のサラダ	590.1(478.6) 24.1(19.6) 13.4(12.1) 2.5(1.9)	食パン、○米、じゃがいも、片栗粉、ごま、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚レバー、卵	ほうれん草、キャベツ、○だいごん(葉)、にんじん、さやえんどう、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、コンソメ、ウスターソース、食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、さげ菜飯(鮭フレーク)	
22水	カレーライス、豆腐スープ(ねぎ)、キャベツの中華風サラダ	597.0(503.5) 19.6(17.4) 20.2(18.0) 2.9(2.3)	米、じゃがいも、○食パン、○グラニュー糖、油、砂糖、○ごま、ごま、ごま油	○牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、しらす干し、○バター、○牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、生わかめ、ねぎ	カレー粉、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、ごまトースト	
23木	ゆかり御飯、みそ汁(生揚げ・大根)、たらこの磯辺揚げ、卵の花(人参・鶏ひき肉)	549.2(450.0) 24.1(19.5) 16.5(14.2) 2.8(2.1)	七分つき米、○焼きそばめん、押麦、米粉、○ごま油、油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、たら、生揚げ、鶏ひき肉、おから、米みそ(淡色辛みそ)、○豚肉(肩)	○キャベツ、だいごん、にんじん、ねぎ、○ピーマン、○にんじん、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、○ウスターソース、みりん、しょうゆ	牛乳100、ポーロ	牛乳130、おやつ焼きそば	
24金	御飯、そうめん汁(ほうれん草)、凍り豆腐のはさみ煮、小松菜のしらすサラダ(キャベツ)	562.1(479.1) 22.4(19.4) 17.8(16.3) 2.5(2.0)	七分つき米、○小麦粉、○砂糖、干しそうめん、砂糖、片栗粉、油	○牛乳、○卵、鶏ひき肉、○生クリーム、凍り豆腐、しらす干し、かにかまぼこ、油揚げ、○牛乳	ごまつな、キャベツ、いんげん、ほうれん草、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、干しいたけ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、酢	牛乳100、ビスケット	牛乳130、ワッフル	
27月	キッズピザ(ごま)、中華スープ(しいたけ、かぼちゃ(蒸し))	588.9(497.9) 19.5(17.4) 18.4(16.8) 1.9(1.5)	七分つき米、○小麦粉、押麦、○砂糖、ごま、油、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、○卵、○無塩バター、バター、○牛乳	かぼちゃ、もやし、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、○ブルーベリージャム、ねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく	中華スープ、しょうゆ、食塩、酒	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、スコーン	
28火	ツナ・ジャムサンド、わかめスープ(コーン)、肉団子の甘酢あん、ミニトマト	603.8(488.2) 26.1(21.0) 23.8(19.4) 1.8(1.4)	食パン、○米、マヨネーズ	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶	きゅうり、コーン缶、生わかめ、いちごジャム、菜ねぎ、○ひじき、○焼きのり	中華スープ	牛乳100、ウエハース	牛乳130、ひじきおにぎり	
29水	御飯、みそ汁(豚肉・キャベツ)、さけのサラダ焼き、ゆでプロッコリー、きんぴらごぼう(ごま)	561.7(478.8) 22.5(19.4) 15.4(14.7) 1.7(1.4)	七分つき米、○米粉、○砂糖、○油、マッシュポテト、油、○グラニュー糖、砂糖、ごま油、ごま	○牛乳、さけ、○豆乳、○おから、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(肩ロース)、○牛乳	キャベツ、クリームコーン缶、プロッコリー、にんじん、ごぼう、ねぎ、いんげん	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100、せんべい	牛乳130、米粉ドーナツ・おから	
30木	御飯、みそ汁(大根・あげ)、チキンカツ、ゆで野菜(キャベツ)、ミニトマト、きゅうりの酢の物(みかん)	545.1(467.2) 23.5(20.1) 17.5(16.1) 2.3(1.8)	七分つき米、○フランスパン、○ピーナツバター、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、卵、○牛乳	きゅうり、キャベツ、ミニトマト、だいごん、みかん缶、にんじん、カットわかめ	煮干だし汁、酢、しょうゆ	牛乳100、せんべい	牛乳130、ピーナツバターサンド	
31金	菜飯(小松菜)、みそ汁(わかめ・たまねぎ)、生揚げとじゃが芋のそぼろ煮、切り干し大根のサラダ	579.7(491.4) 20.3(17.9) 18.3(16.6) 2.7(2.1)	七分つき米、じゃがいも、○米粉、○砂糖、砂糖、○油、ごま、油、片栗粉	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、○豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、○きな粉、○牛乳	たまねぎ、○にんじん、にんじん、ごまつな、きゅうり、さやえんどう、切り干しだいごん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩、○食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、野菜もち(にんじん)	

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。

