



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1人あたり)	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 金	御飯、みそ汁(たまねぎ、ごぼう)、青菜しゅうまい、キャベツとチンゲン菜のサラダ	550.1(450.6) 21.4(17.7) 16.8(14.4) 2.1(1.6)	米、○食パン、しゅうまいの皮、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、○卵、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、ごま、な、チンゲンサイ、きゅうり、ねぎ、ごぼう、○パセリ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩、○食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、卵サンド	
04 月	きのこ御飯、豆腐みそ汁(わかめ)、さつまいものサラダ	541.6(444.6) 17.9(15.2) 16.5(14.3) 2.9(2.2)	米、さつまいも、○焼きそばめん、マヨネーズ、○ごま油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉、○豚肉(薄)、ハム	○キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、○ピーマン、○にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、○ウスターソース、しょうゆ、食塩、酒	牛乳100、ウェハース	牛乳130、おやつ焼きそば	ぶどう狩り(ば組以上)
05 火	パン・ロールパン、野菜スープ(ほうれん草)、鶏肉と野菜の甘酢煮、スパゲティのサラダ(ルル)、ミニトマト	585.3(495.3) 21.7(18.9) 13.1(13.0) 2.3(1.8)	○米、ロールパン、じゃがいも、スパゲティ、片栗粉、砂糖、オリーブ油、ごま油、○ごま	○牛乳、鶏もも肉、ハム、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、ミニトマト、ほうれん草、きゅうり、○だいこん(葉)、コーン缶、ピーマン、黄ピーマン	しょうゆ、酢、みりん、食塩、コンソメ	牛乳100、ボーロ	牛乳130、葉菜おにぎり	予備日
06 水	御飯、豆腐すまし汁(ほうれん草)、さばと大豆の煮物、もやしとエノジの和え物(焼き豚)	536.0(393.9) 23.5(16.8) 13.7(9.6) 1.4(1.1)	七分つき米、○小麦粉、○三温糖、砂糖、ごま油	○牛乳、さば、木綿豆腐、大豆(ゆで)、○卵、焼き豚、○牛乳(ジャージー種)、○バター	もやし、にんじん、ほうれん草、さやえんどう、えのきたけ、にら	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	塩せんべい	牛乳130、かぼちゃのケーキ	お誕生会
07 木	御飯、みそ汁(生揚げ・大根)、肉じゃが(豚肉)、きゅうりとほろろのサラダ	558.2(476.4) 17.8(16.1) 13.6(13.4) 2.5(2.0)	七分つき米、じゃがいも、○砂糖、はるさめ、砂糖、○小麦粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しちたき、ねぎ、さやえんどう、コーン缶、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、○食塩、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、プリン、ごませんべい	
08 金	鶏肉の照り焼き、みそ汁(里芋、小松菜)、ブロッコリーときのこのサラダ	593.1(480.7) 21.9(18.0) 21.3(17.5) 2.9(2.2)	米、さといも、○小麦粉、○砂糖、油、アーモンド(乾)、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○卵、○生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、にんじん、しめじ、ごま、たまねぎ、えのきたけ、さやえんどう、しょうが、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、ワッフル	
11 月	御飯、鶏のすまし汁(えのきたけ)、松風焼き、鶏ひき肉、キャベツのベーコンドレッシング和え	565.0(461.0) 24.9(20.1) 15.6(13.6) 2.5(2.0)	七分つき米、○フランスパン、パン粉、砂糖、オリーブ油、焼酎(車ふ)、ごま	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、○ゆであずき缶、卵、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	キャベツ、ごま、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳100、ウェハース	牛乳130、あんぱん	
12 火	卵・ジャムサンド、豆腐とトブ(鶏肉)、肉団子、ミニトマト	588.2(497.4) 26.5(22.2) 15.7(14.9) 2.0(1.6)	食パン、じゃがいも、○米、マヨネーズ、○ごま	○牛乳、豆腐、鶏もも肉、卵、○しらす干し、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、ミニトマト、きゅうり、にんじん、いちごジャム、○焼きのり	コンソメ	牛乳100、ボーロ	牛乳130、じゃこおにぎり	
13 水	御飯、みそ汁(切干だいこん)、さんまのごま揚げ、きゅうりとわかめの酢の物(みかん)	597.8(484.0) 21.2(17.5) 16.8(14.5) 2.4(1.9)	七分つき米、○生中華めん、小麦粉、三温糖、砂糖、ごま	○牛乳、◎牛乳、さんま、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、みかん缶、たまねぎ、○ねぎ、○コーン缶、○生わかめ、切り干しだいこん、カットわかめ、にんじん	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、みりん	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、おやつコーンラーメン	
14 木	御飯、豆腐みそ汁(なめこ)、すき焼き風煮物、さつま芋素揚げ	543.3(466.0) 23.0(19.8) 20.2(18.0) 2.0(1.6)	七分つき米、さつまいも、油、砂糖	○牛乳、○豚ひき肉、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、なると、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、なめこ、ねぎ、しちたき、えのきたけ、にんじん、糸みつば	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、フランクフルト	
15 金	じゃこふりかけ御飯、みそ汁(もやし・油揚げ)、鶏かつ、せん野菜(キャベツ)、ミニトマト、根菜の煮物	564.4(460.6) 25.0(20.2) 14.9(13.1) 2.6(2.0)	米、○フランスパン、○ピーナツバター、パン粉、小麦粉、ごま油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、かつお節	キャベツ、れんこん、ミニトマト、もやし、ねぎ、にんじん、ごぼう、いんげん、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、ピーナツバターサンド	
19 火	パン・ぶどうぱん、中華スープ、揚げ豆腐(三つ葉)、きゅうりとコーンのサラダ	530.3(456.9) 22.9(19.7) 15.5(14.7) 2.6(2.0)	ぶどうぱん、○米、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、はるさめ、油	○牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、◎牛乳	きゅうり、にんじん、コーン缶、しいたけ、にら、糸みつば、○こんぶ佃煮、○焼きのり	しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳100、ウェハース	牛乳130、のりサンド	
20 水	御飯、みそ汁(生揚げ・大根)、まぐろの揚げ煮、ほうれん草とえのきたけのお浸し	536.5(441.1) 23.7(19.3) 14.5(12.9) 2.1(1.6)	七分つき米、○砂糖、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、○豆乳、まぐろ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	○かぼちゃ、ほうれん草、だいこん、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、しょうが、○かんとん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳100、せんべい	牛乳130、かぼちゃかん、せんべい	
21 木	御飯、みそ汁(ごま・なめこ)、餃子、ブロッコリーと人参のおかき煮	587.2(496.7) 22.5(19.6) 12.4(12.5) 4.4(3.3)	七分つき米、○干しうどん、ぎょうざの皮、油	○牛乳、豚ひき肉、○かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	○ほうれん草、ブロッコリー、にんじん、ごま、にんじん、にら、だいこん、キャベツ、○生わかめ、なめこ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、○しょうゆ、○みりん、しょうゆ	牛乳100、ビスケット	牛乳130、わかめうどん	
22 金	ドリア・鶏肉、コンソメスープ(わかめ)、ほうれん草の胡麻和え	551.7(451.8) 19.1(16.1) 15.4(13.5) 1.8(1.4)	米、○コーンフレーク、小麦粉、ごま、パン粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、バター、粉チーズ	たまねぎ、ほうれん草、コーン缶、にんじん、ごま、マッシュルーム、カットわかめ、パセリ	しょうゆ、コンソメ	牛乳100、ビスケット	牛乳130、コーンフレーク	
25 月	ニヒビラ、野菜スープ(チンゲン菜)、レバーの南蛮揚げ	587.6(506.8) 22.1(20.3) 15.3(16.0) 2.2(1.7)	米、○小麦粉、油、片栗粉、はるさめ、○砂糖、砂糖、ごま、油	◎牛乳、○牛乳、豚レバー、えび(むき身)、○卵、ベーコン、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	コーン缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、○干しぶどう、しょうが	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、パセリ、こしょう	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、レーズン煮しあん	
26 火	パン・クロワッサン、コンソメスープ(たまねぎ)、鶏肉のマーマレード焼き、ブロッコリーのごま酢和え	574.0(487.5) 23.1(19.9) 22.6(19.7) 3.3(2.5)	クロワッサン、○米、ごま、○砂糖、砂糖、○ごま	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、ちくわ、○米みそ(淡色辛みそ)、バター、◎牛乳	たまねぎ、クリームコーン缶、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、マーマレード	しょうゆ、酒、○みりん、酢、コンソメ、食塩	牛乳100、ウェハース	牛乳130、みそ焼きおにぎり	
27 水	御飯、けんちん汁(鶏肉)、さわらのみそ照り焼き、納豆マヨ和え(ほうれん草)	554.5(453.7) 17.7(22.1) 19.6(18.4) 2.7(2.1)	米、○食パン、さといも、マヨネーズ、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、○とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○ベーコン	ほうれん草、だいこん、にんじん、ごぼう、○たまねぎ、ねぎ、しょうが、○パセリ	かつおだし汁、○ケチャップ、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、簡単ピザ	
28 木	御飯、みそ汁(なす・たまねぎ)、鶏ひき肉の宝袋、チンゲン菜のあえ物	567.7(493.0) 26.8(22.4) 23.2(20.1) 3.1(2.4)	七分つき米、砂糖、片栗粉、○ホットケーキ粉	○牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、○ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、しらす干し、◎牛乳	チンゲンサイ、なす、たまねぎ、にんじん、いんげん、ねぎ、しょうが、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、塩せんべい	牛乳130、ミニアメリカンドッグ	
29 金	御飯、豆腐スープ(ねぎ)、パン・バター・煮込み、キャベツのツナサラダ	580.3(471.7) 22.1(18.2) 19.6(16.4) 2.2(1.7)	七分つき米、パン粉、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、卵、牛乳	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、干しぶどう	ケチャップ、酢、ウスターソース、食塩、コンソメ	牛乳100、ビスケット	牛乳130、玄米フレークスナック	

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。

