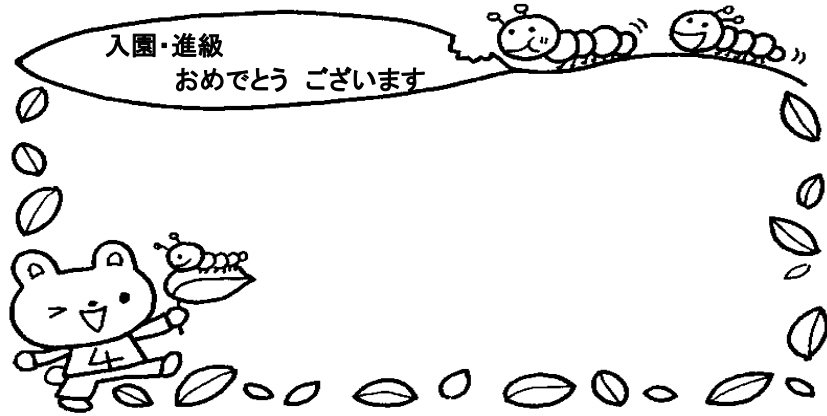


日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 水	ロールパン 鶏肉のマーメイド焼き 春雨の中華サラダ ブロッコリー 野菜スープ	ロールパン/マーマ レード(低糖度)/緑豆 はるさめ/三温糖1kg /ごま油	鶏成鶏肉モモ(皮付き) /ロースハムスライス /かつお加工品(かつ お節)/こんぶ	きゅうり/にんじん/ ブロッコリー/玉葱/ マッシュルーム/キャ ベツ/青ピーマン	牛乳 フルーツゼリー クラッカー	エネルギー - 481 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.8 g 食塩相当 1.9 g
2 木	スパゲティミートソース コーンサラダ 粉ふき芋 味噌汁(白菜・椎茸)	スパゲティ/オリーブ 油/なたね油/とうも ろこし缶詰(ホ-ル)/ じゃがいも	豚ひき肉/パルメザン チーズ/かたくちいわ し(煮干し)/こんぶ	にんじん/玉葱/トマ ト/パセリ/きゅうり /キャベツ/はくさい /生椎茸/葉ねぎ	牛乳 カレーピラフ 果物	エネルギー - 558 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 19.7 g 食塩相当 1.8 g
3 金	ご飯 魚の照焼き 切干大根煮 磯辺和え 若竹汁	水稲穀粒(精白米)/三 温糖1kg	まがれい/油揚げ/刻 みのり/生わかめ/か つお加工品(かつお節) /こんぶ	切干しだいこん/にん じん/さやいんげん/ ほうれんそう/たけの こ(ゆで)/ねぎ	牛乳 人参ケーキ 果物	エネルギー - 508 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 13.5 g 食塩相当 1.8 g
4 土	麻婆丼 レーズンとさつま芋煮 浅漬け 豚汁	水稲穀粒(精白米)/ご ま油/かたくり粉1kg /さつまいも/有塩バ ター/三温糖1kg/板 こんにやく	豚ひき肉/木綿豆腐/ 豚肩(赤肉)/かたくち いわし(煮干し)/こん ぶ	干し椎茸/たけのこ (水煮缶詰)/ねぎ/に ら/しょうが/にんに く(りん茎)/干しぶ どう/キャベツ/きゅう り/だいこん/にんじ ん/ほうれんそう/葉 ねぎ	牛乳 チョコチップデニッシュ 果物	エネルギー - 659 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 23.0 g 食塩相当 1.7 g
6 月	ご飯 魚の磯辺焼き 肉じゃが 浅漬け なめこ汁	水稲穀粒(精白米)/ じゃがいも/しらたき /なたね油/三温糖 1kg	まがれい/あおのり 20g/豚肩(脂肪なし) /木綿豆腐/かたくち いわし(煮干し)/こん ぶ	玉葱/にんじん/グリ ンピース/さやえんど う/キャベツ/きゅう り/なめこ/葉ねぎ	牛乳 きな粉揚げパン 果物	エネルギー - 578 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 16.7 g 食塩相当 1.9 g
7 火	クロワッサン タンドリーチキン かぼちゃサラダ いんげん・コーンソテー 春雨スープ	クロワッサン/オリ ーブ油/とうもろこし缶 詰(ホ-ル)/有塩バター /なたね油/緑豆はる さめ/ごま油	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /ヨーグルト(全脂無 糖)/ロースハムスラ イス/かつお加工品 (かつお節)/こんぶ	にんにく(りん茎)/日 本かぼちゃ/にんじん /きゅうり/さやいん げん/玉葱/にら	むぎちゃ すいとん 果物	エネルギー - 529 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 26.3 g 食塩相当 2.2 g
8 水	味噌ラーメン ししゃも焼き 金時豆煮 チンゲン菜の中華和え	中華めん(生)/三温糖 1kg/ごま油	豚ひき肉/鶏軟骨(生) /かたくちいわし(煮 干し)/かつお加工品 (かつお節)/こんぶ/ ししゃも(生干し)/い んげんまめ(豆きんと ん)/焼き豚	玉葱/にんじん/キャ ベツ/ブロッコリー/も やし/にら/チンゲン ツアイ/きくらげ(乾)	牛乳 お好み焼き 果物	エネルギー - 515 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 16.9 g 食塩相当 2.3 g
9 木	きびごはん 豚肉漬け焼き フレンチサラダ トマト 味噌汁	水稲穀粒(精白米)/き び(精白粒)/なたね 油	豚小間/木綿豆腐/油 揚げ/かたくちいわし (煮干し)/こんぶ	玉葱/にんじん/青 ピーマン/しょうが/ キャベツ/きゅうり/ トマト/ほうれんそう	牛乳 フルーツフレーク おしやぶり昆布	エネルギー - 511 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 16.1 g 食塩相当 1.9 g
10 金	レーズンロールパン 立田揚げ 和風サラダ トマト 豆腐のスープ	ぶどうパン/上新粉/ かたくり粉1kg/なた ね油	鶏成鶏肉モモ(皮付き) /焼き豚/木綿豆腐/ かつお加工品(かつお 節)/こんぶ	しょうが/だいこん/ にんじん/きゅうり/ トマト/ほうれんそう /ぶなしめじ/玉葱	牛乳 焼きそば 果物	エネルギー - 573 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 24.1 g 食塩相当 1.8 g
11 土	肉うどん チンゲン菜の中華和え 白いんげん豆煮 ミニトマト	うどん(ゆで)/ごま油 /三温糖1kg	豚小間/焼き豚/いん げんまめ(乾)/かつ お加工品(かつお節) /こんぶ	にんじん/だいこん/ ぶなしめじ/こまつな /ねぎ/チンゲンツ アイ/ミニトマト	牛乳 ジャムパン 果物	エネルギー - 478 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 13.5 g 食塩相当 1.9 g
13 月	カレーライス イチゴドレッシングサラダ ブロッコリー むらくも汁	水稲穀粒(精白米)/ じゃがいも/なたね油 /有塩バター/薄力粉 /三温糖1kg/かたく り粉1kg	豚小間/たまご/絹ご し豆腐/かつお加工品 (かつお節)/こんぶ	玉葱/にんじん/グリ ンピース(冷凍)/キャ ベツ/きゅうり/りん ご/いちご/ブロッコ リー/生椎茸/根みつ ば	牛乳 ジャムマフィン 果物	エネルギー - 606 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 20.1 g 食塩相当 1.4 g
14 火	食パン 鶏の照焼き 白菜サラダ 人参甘煮 味噌汁	食パン(市販品)/ソ フトタイプマーガリン /なたね油/三温糖 1kg	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /油揚げ/わかめ/か つお加工品(かつお節) /かたくちいわし(煮 干し)/こんぶ	しょうが/はくさい/ きゅうり/温州蜜柑缶 詰(果肉)/干しぶど う/にんじん/だいこん	中華風炊き込みごはん 牛乳 果物	エネルギー - 566 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 21.2 g 食塩相当 2.4 g
15 水	田舎風うどん 竹輪の磯辺揚げ ワカメサラダ トマト	干しうどん(ゆで)/さ といも/薄力粉/なた ね油/ごま油	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /かつお加工品(かつ お節)/こんぶ/焼き 竹輪/たまご/あおの り20g/生わかめ/焼 き豚	だいこん/にんじん/ ごぼう/ねぎ/ほうれ んそう/りよくとうも ろやし/きゅうり/トマ ト	牛乳 ピザトースト 果物	エネルギー - 471 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.0 g 食塩相当 2.3 g
16 木	たけのこご飯 魚の香味焼き 五目豆 即席漬け 味噌汁(白菜・椎茸)	水稲穀粒(精白米)/板 こんにやく/三温糖 1kg	油揚げ/めかじき/大 豆(国産、乾)/こんぶ /生揚げ/かたくち いわし(煮干し)/こんぶ	たけのこ/系みつば ねぎ/しょうが/にん にく(りん茎)/にん じん/ごぼう/かぶ/ きゅうり/りよくとう もやし/生椎茸/葉ね ぎ	牛乳 大学芋 果物	エネルギー - 517 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.2 g 食塩相当 1.9 g

※食材の仕入れ等の状況により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17 金	黒糖ロールパン 豆腐の落とし揚げ ブロッコリー シーザーサラダ トマトスープ	ロールパン/かたくり粉1kg/なたね油	木綿豆腐/豚ひき肉/パルメザンチーズ/ベーコン短冊/こんぶ/かつお加工品(かつお節)	にんじん/グリーンピース(ゆで)/ブロッコリー/きゅうり/キャベツ/セロリ/トマト/ほうれんそう/玉葱	むぎちや 鮭雑炊 果物	エネルギー 481 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.9 g
18 土	和風きのこスパゲティ ツナサラダ 人参甘煮 ミニトマト チキンとほうれん草スープ	スパゲティ/オリーブ油/なたね油/三温糖1kg	ベーコン短冊/刻みのり/まぐろ缶詰(油漬7レ/4切)/鶏小間/かつお加工品(かつお節)/こんぶ	生椎茸/ぶなしめじ/えのきたけ/玉葱/青ピーマン/にんにく(りん茎)/きゅうり/キャベツ/にんじん/ミニトマト/ほうれんそう/りょうとうもろこし	牛乳 ジャムパン 果物	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.5 g
20 月	麦ごはん 松風焼き 蓮根のキンピラ 浅漬け すまし汁	水稲穀粒(精白米)/おむぎ(押麦)/パン粉(乾燥)/ごま(乾)/なたね油/板こんにゃく/三温糖1kg	鶏若鶏肉ひき肉/豚ひき肉/たまご/木綿豆腐/かつお加工品(かつお節)/こんぶ	玉葱/にんじん/干し椎茸/れんこん/キャベツ/きゅうり/生椎茸/根みつば	牛乳 小豆豆乳蒸しパン 果物	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.4 g
21 火	ロールパン 鮭のチーズ焼き コーンサラダ 粉ふき芋 味噌汁(白菜・椎茸)	ロールパン/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/なたね油/じゃがいも/水稲穀粒(精白米)/ごま油	ペにざけ/プロセスチーズ/ロースハムスライス/油揚げ/焼き豚/かたくちいわし(煮干し)/こんぶ	きゅうり/キャベツ/にんじん/玉葱/はくさい/生椎茸/葉ねぎ/ねぎ	むぎちや チャーハン 果物	エネルギー 452 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.9 g
22 水	スパゲティーナポリタン 春野菜のサラダ ブロッコリー スープ	スパゲティ/なたね油/ごま(乾)/三温糖1kg	ベーコン短冊/パルメザンチーズ/鶏小間/かつお加工品(かつお節)/こんぶ	にんじん/玉葱/青ピーマン/マッシュルーム/たけのこ/アスパラガス/うど/きゅうり/ブロッコリー/チンゲンツァイ	牛乳 ホットドック 果物	エネルギー 600 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 27.1 g 食塩相当量 2.4 g
23 木	ピラフ 鶏肉の唐揚げ フライドポテト フルーツヨーグルト ブロッコリー・ミニトマト オニオンスープ	水稲穀粒(精白米)/有塩バター/上新粉/なたね油/フライドポテト	ロースハムスライス/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ヨーグルト(全脂無糖)/ベーコン短冊/こんぶ/かつお加工品(かつお節)	玉葱/にんじん/グリーンピース(冷凍)/マッシュルーム/しょうが/パインアップル(缶詰)/温州蜜柑缶詰(果肉)/もも(缶詰果肉)/ブロッコリー/ミニきゅうり/トマト/セロリ/レモン/スナップえんどう/なめこ/葉ねぎ	むぎちや ショートケーキ	エネルギー 592 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 25.8 g 食塩相当量 0.7 g
24 金	かぼちゃロールパン 魚のムニエル イタリアンサラダ ゆでスナップえんどう 味噌汁(豆腐)	ロールパン/薄力粉/なたね油/オリーブ油	めかじき/プロセスチーズ/ロースハムスライス/木綿豆腐/かたくちいわし(煮干し)/こんぶ	玉葱/にんじん/グリーンピース(冷凍)/マッシュルーム/しょうが/パインアップル(缶詰)/温州蜜柑缶詰(果肉)/もも(缶詰果肉)/ブロッコリー/ミニきゅうり/トマト/セロリ/レモン/スナップえんどう/なめこ/葉ねぎ	むぎちや しらすとわかめのおにぎり スティックきゅうり	エネルギー 467 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 2.1 g
25 土	豚丼 ほうれん草コーンソテー トマト 味噌汁(茄子・揚げ)	水稲穀粒(精白米)/しらす/ごま油/かたくり粉1kg/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/有塩バター	豚肩(赤肉)/油揚げ/かたくちいわし(煮干し)/こんぶ	玉葱/さいいんげん/ほうれんそう/トマト/なす	牛乳 ツイストドーナツ 果物	エネルギー 612 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 2.6 g
27 月	中華丼 かぼちゃ煮 即席漬け 味噌汁	水稲穀粒(精白米)/なたね油/かたくり粉1kg/三温糖1kg/じゃがいも	豚肩(赤肉)/生揚げ/かたくちいわし(煮干し)/こんぶ	はくさい/にんじん/干し椎茸/たけのこ(ゆで)/玉葱/青ピーマン/日本かぼちゃ/キャベツ/きゅうり/だいこん/ごぼう/葉ねぎ	牛乳 パンディング 果物	エネルギー 587 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 2.1 g
28 火	ジャージャーめん 大根の梅ドレサラダ ゆでアスパラガス レタスのスープ	中華めん(生)/三温糖1kg/ごま油/かたくり粉1kg/なたね油	豚ひき肉/ベーコン短冊/かつお加工品(かつお節)/こんぶ	干し椎茸/ねぎ/たけのこ(水煮缶詰)/きゅうり/だいこん/にんじん/梅干し(塩漬)/うす塩180g/アスパラガス/レタス/玉葱	牛乳 クリームサンド 果物	エネルギー 654 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 2.2 g
30 木	クロワッサン ミートローフ ハワイアンサラダ ブロッコリー チャウダー	クロワッサン/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/パン粉(乾燥)/なたね油/じゃがいも/有塩バター/小麦(玄穀・国産・普通)	豚ひき肉/たまご/ベーコン短冊/牛乳/かつお加工品(かつお節)/こんぶ	玉葱/にんじん/グリーンピース(冷凍)/きゅうり/キャベツ/パインアップル(缶詰)/ブロッコリー/青ピーマン/パセリ	むぎちや 五平もち 果物	エネルギー 570 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 24.2 g 食塩相当量 1.7 g



・事務室前に給食のサンプルを展示します。
送迎の際にご覧ください。

・給食の食材の産地を毎月15日前後に

