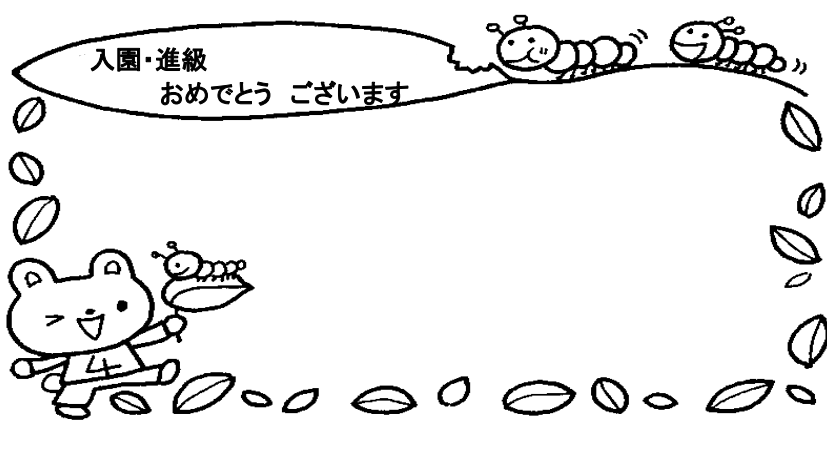


日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 水	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き 春雨の中華サラダ ブロッコリー 野菜スープ	ロールパン/マーマ レード(低糖度)/緑豆 はるさめ/三温糖1kg /ごま油	鶏成鶏肉モモ(皮付き) /ロースハムスライス /かつお加工品(かつ お節)/こんぶ	きゅうり/にんじん/ ブロッコリー/玉葱/ マッシュルーム/キャ ベツ/青ピーマン	牛乳 フルーツゼリー クラッカー  牛乳 ビスケット	エネルギー - 389 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 17.0 g 食塩相当 1.5 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  牛乳 せんべい	エネルギー - 488 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.3 g 食塩相当 1.6 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/さいやいんげん/ ほうれんそう/たけの こ(ゆで)/ねぎ	牛乳 人参ケーキ 果物  牛乳 ポップコーン	エネルギー - 447 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 13.1 g 食塩相当 1.5 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 こんにゃく	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/ほうろこ/葉ねぎ	牛乳 チョコチップデニッシュ 果物  牛乳 クラッカー	エネルギー - 512 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 17.4 g 食塩相当 1.1 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/さいやえん 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  牛乳 ウエハース	エネルギー - 513 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 15.9 g 食塩相当 1.6 g
7 火	クロワッサン タンダーチキン 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/さいやい んげん/玉葱/にら	牛乳 ウエハース  麦茶 すいとん 果物  牛乳 ポーロ	エネルギー - 448 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 21.8 g 食塩相当 1.7 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	かりんとう(黒)/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)(糖きり)	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 ツァイ/きくらげ(乾)	牛乳 お好み焼き 果物  牛乳 ウエハース	エネルギー - 451 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 15.6 g 食塩相当 2.0 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 フルーツコーンフレーク おしゃぶり昆布  牛乳 ビスケット	エネルギー - 456 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 15.2 g 食塩相当 1.6 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  牛乳 ウエハース	エネルギー - 472 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 21.0 g 食塩相当 1.4 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/チンゲンツァ イ/ミニトマト	牛乳 ジャムパン 果物  牛乳 ウエハース	エネルギー - 397 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 12.2 g 食塩相当 1.4 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 むらこ汁	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  牛乳 ビスケット	エネルギー - 530 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 18.2 g 食塩相当 1.3 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	牛乳 中華風炊き込みご飯 果物  牛乳 せんべい	エネルギー - 494 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 18.7 g 食塩相当 2.2 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  牛乳 クラッカー	エネルギー - 409 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 15.3 g 食塩相当 2.0 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 こんにゃく/三温糖 1kg	油揚げ/めかじき/大 豆(国産、乾)/生揚げ /かたくちいわし(煮 干し)/こんぶ	たけのこ/糸みつば/ 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 もろやし/生椎茸/葉 ねぎ	牛乳 大学芋 果物  牛乳 ポーロ	エネルギー - 452 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 14.5 g 食塩相当 1.5 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		エネルギー	たんぱく質
17 金	黒糖ロールパン 豆腐の落し揚げ 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/かつお加工品(かつお節)/こんぶ	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	麦茶 鮭雑炊 果物 牛乳 せんべい	エネルギー たんぱく質	414 kcal 16.7 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/ほうれん草/とうもろこし	牛乳 ジャムパン 果物 牛乳 ポーロ	エネルギー たんぱく質	452 kcal 17.5 g
20 月	麦ごはん 松風焼き ハスのキンピラ 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	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 牛乳 ビスケット	エネルギー たんぱく質	483 kcal 19.5 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	べにざけ/プロセスチーズ/ロースハムスライス/油揚げ/焼き豚	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	麦茶 チャーハン 果物 牛乳 せんべい	エネルギー たんぱく質	403 kcal 19.9 g
22 水	スパゲティナポリタン 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 牛乳 ウエハース	エネルギー たんぱく質	528 kcal 20.2 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	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)	麦茶 ショートケーキ 牛乳 せんべい	エネルギー たんぱく質	551 kcal 16.5 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	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	麦茶 しらすとわかめのおにぎり スティック胡瓜 牛乳 ポーロ	エネルギー たんぱく質	415 kcal 20.6 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)/しらたき/三温糖1kg/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/さいやいんげん/ほうれんそう/トマト/なす	牛乳 ツイストドーナツ 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー たんぱく質	538 kcal 21.2 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 パンブディング 果物 牛乳 せんべい	エネルギー たんぱく質	514 kcal 19.6 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 牛乳 ウエハース	エネルギー たんぱく質	580 kcal 22.4 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	麦茶 五平もち 果物 牛乳 ポーロ	エネルギー たんぱく質	481 kcal 16.9 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日前後に事務室前に掲示します。

