

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		
金	ドライカレー 大根サラダ トマト オクラのスープ フルーツヨーグルト	水稲穀粒(精白米)／なたね油	豚ひき肉／ロースハムスライス／ヨーグルト(全脂無糖)	干しぶどう／にんじん／玉葱／青ピーマン／マッシュルーム／だいこん／きゅうり／トマト／オクラ／パインアップル(缶詰)／温州蜜柑缶詰(果肉)／もも(缶詰)	麦茶 ツナパン 果物 牛乳 ボーロ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 19.0 g 食塩相当 1.3 g
土	肉うどん さつまいもの天ぷら 金時豆煮 磯辺和え	干しうどん(乾)／さつまいも／薄力粉／なたね油／三温糖1kg	豚肩(赤肉)／いんげんまめ(豆きんとん)／刻みのり	だいこん／にんじん／ぶなしめじ／こまつな／ほうれんそう	牛乳 クリームパン 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 446 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 13.8 g 食塩相当 1.6 g
木	にんじんロールパン 鶏肉のマーマレード焼き ジャーマンポテト ゆでスナップえんどう みそ汁(白菜・玉ねぎ)	ロールパン／マーマレード(低糖度)／じゃがいも／なたね油	鶏若鶏肉胸(皮なし)／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／スナップえんどう／はくさい	牛乳 ホットケーキ 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 483 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 16.2 g 食塩相当 1.9 g
金	ご飯 ブリの照焼き ひじきの炒り煮 ゆでアスパラ みそ汁(大根・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)／しらす／たき／なたね油／三温糖1kg	ぶり／ひじき／油揚げ	にんじん／さいいんげん／アスパラガス／はくさい／葉ねぎ	牛乳 マカロニ安倍川 果物 牛乳 クッキー	エネルギー 480 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 15.7 g 食塩相当 1.6 g
土	きつねうどん チンゲン菜の中華和え 南瓜のいとこ煮	干しうどん(乾)／三温糖1kg／ごま油	かつお加工品(かつお節)／鶏若鶏肉胸(皮なし)／油揚げ／焼き豚／あずき(乾)	ほうれんそう／ねぎ／チンゲンツァイ／にんじん／きゅうり／きくらげ(乾)／西洋かぼちゃ	牛乳 ココアデニッシュ 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 424 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 15.6 g 食塩相当 2.2 g
月	グリーンピースご飯 さわらのみそ焼き 卵の花 中華きゅうり すまし汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／ごま油	さわら／おから(旧来製法)／豚ひき肉／絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節)	グリーンピース／ごぼう／にんじん／ねぎ／きゅうり／ほうれんそう	牛乳 チーズトースト 果物 牛乳 ボーロ	エネルギー 467 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 15.7 g 食塩相当 1.5 g
火	かぼちゃロールパン 鶏肉のクラッカー焼き ハワイアンサラダ ゆでブロッコリー みそ汁(かぶ・油揚げ)	ロールパン／なたね油／有塩バター／薄力粉／ソーダクラッカー	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／牛乳／油揚げ／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／パインアップル(缶詰)／ブロッコリー／かぶ／こまつな	麦茶 すいとん 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 491 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 19.4 g 食塩相当 1.7 g
水	スパゲティミートソース ばりばりサラダ ゆでスナップエンドウ チンゲンサイと卵の中華スープ	スパゲティ／オリーブ油／なたね油／ワタンの皮／かたくち粉1kg／ごま油	豚ひき肉／パルメザンチーズ／焼き豚／たまご	にんじん／玉葱／トマト／パセリ／きゅうり／キャベツ／セロリー／チンゲンツァイ／生椎茸	牛乳 人参蒸しパン 果物 牛乳 クッキー	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.9 g 食塩相当 1.3 g
木	きびごはん シューマイ グリーンサラダ そら豆ポイル みそ汁(ねぎ・生揚げ)	水稲穀粒(精白米)／きび(精白粒)／しゅうまいの皮／ごま油／なたね油／こんにやく(精粉)	豚ひき肉／生揚げ	玉葱／はくさい／干し椎茸／グリーンピース(冷凍)／キャベツ／きゅうり／セロリー／そらめ／だいこん／にんじん／生椎茸／ごぼう／ほうれんそう／ねぎ	牛乳 きなこトースト 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 495 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 16.2 g 食塩相当 1.3 g
金	ご飯 擬製豆腐 三色きんぴら ほうれん草のしらす和え 味噌汁(大根)	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／しらす／ごま(乾)／ごま油	豚ひき肉／木綿豆腐／たまご／しらす干し(微乾燥品)／わかめ／かつお加工品(かつお節)	にんじん／干し椎茸／玉葱／糸みつば／れんこん／ほうれんそう／だいこん／ぼんかん	飲むヨーグルト 煮込みうどん 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 491 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 12.1 g 食塩相当 1.9 g
土	チキンライス 粉ふき芋 中華サラダ 春雨スープ	水稲穀粒(精白米)／有塩バター／なたね油／じゃがいも／ごま油／緑豆はるさめ	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／にんじん／青ピーマン／緑豆やし／きゅうり／なら／セミノール	牛乳 カップケーキ 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 459 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 14.1 g 食塩相当 1.8 g
月	ご飯 生姜焼き肉 センキャベツ シルバーサラダ みそ汁(ほうれんそう・しめじ)	水稲穀粒(精白米)／なたね油／緑豆はるさめ	豚中型種ロース(脂肪なし)／ロースハムスライス／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	玉葱／青ピーマン／キャベツ／きゅうり／にんじん／ぶなしめじ／ほうれんそう	牛乳 おしゃぶり昆布 クラッカーサンド 果物 牛乳 ボーロ	エネルギー 440 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 18.7 g 食塩相当 1.5 g
火	ミルクロールパン ムニエルトマトソース れんこんサラダ ゆでブロッコリー 白菜スープ	ロールパン／小麦(玄穀・国産・普通)／有塩バター／なたね油	まがれい／ロースハムスライス／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／トマト／れんこん／きゅうり／にんじん／ブロッコリー／はくさい／生椎茸／チンゲンツァイ	牛乳 ゆかりおにぎり 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 520 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 18.2 g 食塩相当 1.8 g
水	野菜しょうゆラーメン 鶏肉の照焼き 三色甘酢和え さつまいも煮	中華めん(生)／とうもろこし缶詰(ホム)／三温糖1kg／さつまいも	焼き豚／鶏若鶏肉胸(皮付き)	玉葱／にんじん／キャベツ／青ピーマン／しょうが／だいこん／きゅうり	牛乳 ココアケーキ 果物 牛乳 ウエハース	エネルギー 496 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.5 g 食塩相当 1.7 g

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。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		
21 木	ご飯 魚のごま焼き 筑前煮 チンゲン菜の中華え みそ汁(大根)	水稲穀粒(精白米)／ご ま(乾)／ごま油／こん にやく(精粉)／さとい も／三温糖1kg／なた ね油	べにぎけ／かつお加工 品(かつお節)／焼き豚 ／わかめ／こんぶ	たけのこ(ゆで)／にん じん／れんこん／ごぼ う／干し椎茸／チンゲ ンツアイ／きくらげ (乾)／だいこん	牛乳 黒糖蒸しパン 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 489 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.8 g
22 金	玄米パン レバーのかりんとう揚げ マカロニサラダ トマト 野菜スープ	ライ麦パン／かたくり 粉1kg／なたね油／三 温糖1kg／マカロニ (セモリナ)	豚肝臓／ベーコン短冊 ／かつお加工品(かつ お節)／こんぶ	キャベツ／きゅうり／ にんじん／トマト／玉 葱／生椎茸／ほうれん そう	牛乳 チヂミ 果物 牛乳 かりんとう	エネルギー 440 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.5 g
23 土	ガーリックチャーハン 大根の梅ドレサラダ ゆでブロッコリー みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	水稲穀粒(精白米)／な たね油／三温糖1kg／ じゃがいも	焼き豚	にんにく(りん茎)／ね ぎ／にんじん／青ピー マン／だいこん／きゅ うり／梅干し(塩漬)う す塩／ブロッコリー／ 玉葱／葉ねぎ	牛乳 メロンパン 果物 牛乳 ボーロ	エネルギー 430 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 1.6 g
25 月	三色丼 甘酢あえ トマト 中華スープ	水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg／普通はるさ め(乾)／ごま油／じゃ がいも	鶏若鶏肉ひき肉／たま ご／わかめ／木綿豆腐	ほうれんそう／きゅう り／にんじん／たけの こ(水煮缶詰)／トマト ／ねぎ／セミノール	牛乳 じゃが芋の甘味噌かけ 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 449 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.6 g
26 火	黒糖ロールパン ポテトコロッケ コールスローサラダ みそ汁(かぶ・油揚げ)	ロールパン／じゃがい も／大豆油／薄力粉／ パン粉(乾燥)／なたね 油	豚ひき肉／たまご／油 揚げ／かたくちいわし (煮干し)／こんぶ	玉葱／キャベツ／きゅ うり／にんじん／かぶ ／こまつな／ほんかん	牛乳 お好み焼き 果物 牛乳 ボーロ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 1.6 g
27 水	スパゲティナポリタン ミモザサラダ ゆでブロッコリー 白菜スープ	スパゲティ／なたね油	ベーコン短冊／パルメ ザンチーズ／たまご／ 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／ きゅうり／キャベツ／セロ リー／ブロッコリー／はく さい／生椎茸／チンゲ ンツアイ／デコボン	牛乳 怪獣揚げ 果物 牛乳 ウエハース	エネルギー 491 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.7 g
28 木	パンズパン ハンバーグ ゆでブロッコリー ミニトマト 粉ふき芋 ミネストローネ	ライ麦パン／パン粉 (乾燥)／大豆油／じゃ がいも／マカロニ(セ モリナ)	豚ひき肉／牛ひき肉／ 牛乳／たまご／パルメ ザンチーズ	玉葱／レタス／にんじ ん／ブロッコリー／ミ ニトマト／マッシュ ルーム／トマト／キャ ベツ／セロリー	麦茶 ケーキ 果物 牛乳 クッキー	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.4 g
29 金	ゆかりご飯 鶏肉のバジル焼き 茹でアスパラ ポテトサラダ かきたま汁	水稲穀粒(精白米)／パ ン粉(乾燥)／じゃがい も／なたね油／かたく り粉1kg	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／たまご	アスパラガス／にんじ ん／きゅうり／ほうれ んそう	牛乳 やしそば 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.4 g
30 土	ご飯 肉豆腐 れんこんきんぴら トマト みそ汁(こまつな・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)／し らたき／なたね油／三 温糖1kg	豚肩(赤肉)／木綿豆腐 ／油揚げ／わかめ／か つお加工品(かつお節)	にんじん／生椎茸／ね ぎ／れんこん／トマト ／こまつな	牛乳 スティックメープルパン 果物 牛乳 かりんとう	エネルギー 443 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.7 g