



# 献立表



日付	主食	献立	エネルギー たんぱく質	材 料 名			3時おやつ
				脂質	熱と力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	
1 水	ご飯	鯖のみそ焼き 切り干し大根の煮物 バナナ	410 17 9.4	砂糖、ごま油	鯖、みそ、鶏ミンチ 油揚げ、しらす、牛乳	切干大根、人参、小松菜 干しいたけ、バナナ	青菜のおむすび
2 木	ご飯	鶏肉のさっぱり煮 野菜の白和え ネーブル	390 15.3 12.1	じゃがいも、砂糖 板こんにゃく、マヨネーズ ホットケーキ粉、かぼちゃ	鶏肉、豆腐、ごま ちくわ、おから、豆乳、牛乳	玉葱、人参、ブロッコリー 小松菜、切干大根、ほうれん草 干しいたけ、ネーブル	かぼちゃドーナツ
3 金	ご飯	ハヤシライス キャベツツナサラダ りんご	390 16.3 15.4	マヨネーズ ホットケーキ粉、砂糖	牛肉、大豆、チーズ ツナ缶、卵、牛乳	玉葱、人参、しめじ、干しいたけ キャベツ、きゅうり、コーン りんご	チーズ蒸しパン
4 土	ご飯	三色丼 みそ汁 バナナ	403 16.1 13	砂糖、麩、ごま油	鶏ミンチ、卵、みそ 油揚げ、カットワカメ 牛乳	玉葱、人参、ほうれん草、キャベツ 干しいたけ、バナナ	お菓子
6 月	ご飯	鮭のポテト焼き 高野豆腐の炒め煮 バナナ	419 20 13.5	じゃがいも、パン粉 砂糖	トラウト鮭、高野豆腐 豚ミンチ、豆乳、牛乳	玉葱、人参、竹の子、小松菜 干しいたけ、バナナ	クリームコンフェ
7 火	ご飯	治部煮 ツナときゅうりの酢の物 オレンジ	401 15.6 10.6	じゃがいも、砂糖	生揚げ、鶏肉 ツナ缶、カットワカメ 牛乳	人参、ささがきごぼう、干しいたけ キャベツ、きゅうり、切干大根 オレンジ	わかめおむすび
8 水	ご飯	和風つくね きんぴらごぼう スティックきゅうり パイナップル	403 17.4 13	片栗粉、砂糖 糸こんにゃく マヨネーズ、サンド食パン	鶏ミンチ、豆腐、おから 卵、ひじき、豚肉、ごま しらす、チーズ、牛乳	人参、大葉、生姜 ささがきごぼう、切干大根、きゅうり 青のり、パイナップル	じゃこトースト
9 木	ご飯	かき揚げ 野菜の彩り煮 ネーブル	426 11.4 14.8	小麦粉、ホットケーキ粉 じゃがいも、砂糖、油	しらす、卵 ベーコン、バター、おから 牛乳	玉葱、人参、キャベツ、小松菜 ネーブル、バナナ	おからバナナクッキー
10 金	ご飯	炒り豆腐 春雨サラダ バナナ	412 14.7 13	砂糖 春雨、マヨネーズ ホットケーキ粉	生揚げ、鶏ミンチ、大豆、卵 ハム、バター、牛乳	玉葱、人参、干しいたけ ほうれん草、きゅうり、コーン バナナ	ホットケーキ
11 土	ご飯	他人丼 おひたし バナナ	386 14.9 12.4	砂糖	豚肉、卵 しらす、油揚げ、かつお節 牛乳	玉葱、人参、小松菜、干しいたけ キャベツ、ほうれん草 バナナ	お菓子
13 月	ご飯	白身魚の磯辺焼き ばんざんし バナナ	407 17.3 10.4	マヨネーズ 春雨	カラスカレイ ハム、鶏肉、油揚げ、牛乳	玉葱、青のり 人参、ほうれん草、きゅうり、コーン ささがきごぼう、バナナ	ごぼうの炊き込みご飯
14 火	ご飯	なすと豚肉のみそ炒め きゅうりとしらすの酢の物 オレンジ	402 15 13.36	ごま油 小麦粉、砂糖	豚肉、みそ、しらす ちくわ、カットワカメ、ごま きな粉、バター、牛乳	玉葱、人参、茄子、キャベツ、生姜 干しいたけ、きゅうり、切干大根 オレンジ	きなこクッキー
15 水	ご飯	チキンカレー フルーツヨーグルト	452 14.4 16.8	じゃがいも 小麦粉、砂糖	鶏肉、チーズ ヨーグルト、生クリーム 卵、牛乳	玉葱、人参、干しいたけ みかん缶、パイナップル、バナナ りんご、オレンジゼリー	マドレーヌ
16 木	ご飯	豚肉の生姜焼き ひじきマリネ パイナップル	389 15.3 9.3	砂糖 じゃがいも	豚肉、鶏ミンチ ツナ缶、ひじき、牛乳	玉葱、人参、キャベツ、切干大根 干しいたけ、小松菜、生姜 きゅうり、パイナップル	鶏ミンチおむすび
17 金	ご飯	まぐろの五色揚げ みそ汁 ネーブル	416 20 11.8	さつまいも、砂糖、麩 小麦粉、油	豚しほ、まぐろ、大豆 みそ、卵、カットワカメ バター、牛乳	玉葱、人参、小松菜、切干大根 干しいたけ、ネーブル	人参ケーキ
18 土	ご飯	親子丼 おひたし バナナ	381 16.3 9.4	じゃがいも、砂糖	鶏肉、卵 しらす、かつお節、ちくわ 牛乳	玉葱、人参、小松菜、干しいたけ キャベツ、ほうれん草 バナナ	お菓子
20 月	ご飯	白身魚の変わり漬け 切干大根のサラダ バナナ	398 15.2 8.6	片栗粉、砂糖 マヨネーズ	カラスカレイ ハム、ごま、みそ、牛乳	玉葱、きゅうり 人参、小松菜、切干大根、バナナ	焼きおにぎり
21 火	ご飯	鶏肉の照り煮 しらすごま炒め オレンジ	389 15 11.6	じゃがいも、砂糖 ホットケーキ粉	鶏肉、しらす、ごま 卵、バター、牛乳	玉葱、人参、小松菜、干しいたけ ほうれん草、キャベツ、オレンジ パイナップル	パイナップルケーキ
22 水	ご飯	豚カツ ブロッコリーの中華和え バナナ	438 17.2 16.1	小麦粉、パン粉、油 スティックパン	豚肉 ツナ缶、ごま、牛乳	ブロッコリー、キャベツ、人参 コーン、バナナ	スティックパン
23 木	ご飯	ハンバーグ スバゲティーサラダ パイナップル	401 14.8 12.3	小麦粉、片栗粉、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ スバゲティー	合ミンチ、ツナ缶 みそ、牛乳	玉葱、人参、小松菜、干しいたけ キャベツ、きゅうり、コーン パイナップル	みそポテト
24 金	ご飯	マーボー茄子 ジャーマンポテト ネーブル	405 14.1 13.7	砂糖 マヨネーズ サンド食パン	豚ミンチ、大豆、みそ、ごま ベーコン、粉チーズ バター、牛乳	玉葱、人参、竹の子、干しいたけ 小松菜、パセリ、ネーブル	ココアサンド
25 土	 給食室清掃(おべんとう) 						お菓子
27 月	ご飯	鶏天 ウインナーとキャベツのみそ炒め バナナ	418 17 10.7	小麦粉、片栗粉、砂糖 油	鶏ささ身、ウインナー みそ、卵、鮭、牛乳	人参、小松菜、キャベツ コーン、ピーマン、青のり、バナナ	鮭おにぎり
28 火	ご飯	肉じゃが ささ身ときゅうりの酢の物 オレンジ	399 14.1 12.8	じゃがいも 糸こんにゃく 小麦粉、砂糖	豚肉、鶏ささ身 ごま、卵、バター、牛乳	玉葱、人参、小松菜、干しいたけ ほうれん草、きゅうり、オレンジ	小松菜クッキー
29 水	ご飯	鮭の西京焼き ひじきの炒め煮 バナナ	418 18.3 14.1	砂糖、マヨネーズ 板こんにゃく ホットケーキ粉	トラウト鮭、豆腐、みそ 油揚げ、大豆、鶏ミンチ ひじき、牛乳	玉葱、人参、ほうれん草 干しいたけ、バナナ	ココア蒸しパン
30 木	ご飯	肉豆腐 ごぼうのツナサラダ パイナップル	410 13.5 15.2	じゃがいも、砂糖 マヨネーズ ホットケーキ粉	豆腐、豚肉 ツナ缶、ごま、卵、牛乳	玉葱、人参、小松菜、干しいたけ ごぼう、切干大根、きゅうり パイナップル	プリンケーキ