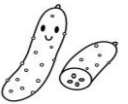



献立表

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			栄養価	日	曜	昼食献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			栄養価
				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						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	
1	木	ごはん パイナップル タンダーチキン アスパラサラダ 味噌汁	みそ焼きおにぎり 豆乳	白米、玄米、三温糖、米こうじ、油	豆乳、鶏肉、豆腐、みそ、栄養だし	パイナップル、キャベツ、こまつな、アスパラガス、にんじん、ごま、レモン、のり、にんにく、しょうが	エネルギー 527 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 11.4 g カルシウム 144 mg	15	木	ごはん パイナップル ピーマンの細切り炒め トマトと水菜のみそマヨサラダ 味噌汁	おこめパフ 甘酒アイス	白米、玄米、はるさめ、油、マヨネーズ、アイブ調味料、片栗粉	豚ロース細切り肉、豆腐、豆乳、みそ、ちりめんじゃこ、栄養だし	トマト、パイナップル、ピーマン、なめこ、パプリカ、みずな、にんじん	エネルギー 474 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.2 g カルシウム 102 mg
2	金	ごはん スイカ カレイの磯辺焼き ごま和え 味噌汁	コーンフレークおこし 豆乳	白米、米粉、じゃがいも、玄米、三温糖、油、片栗粉、コーンフレーク	豆乳、ムキカレイ、生揚げ、みそ、栄養だし	スイカ、キャベツ、たまねぎ、いんげん、にんじん、ごま、あおのり	エネルギー 495 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 15.3 g カルシウム 245 mg	16	金	ごはん スイカ 炒めビーフン レバーの風味焼き 味噌汁	ピラフ 煮干し 豆乳	白米、玄米、ピーフン、油、三温糖、ごま油	豆乳、鶏レバー、豚ひき肉、豆腐、みそ、栄養だし、煮干し	すいか、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、こまつな、ねぎ、コーン、ピーマン、えのきたけ、しいたけ、ごま、にんにく、しょうが	エネルギー 620 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 14.9 g カルシウム 325 mg
5	月	ごはん オレンジ めかじきの照り焼き マカロニサラダ 味噌汁	パイナップルケーキ 豆乳	白米、玄米、コーンフレーク、マヨネーズ、アイブ調味料、グルテンフリー マカロニ、三温糖、片栗粉、油	豆乳、メカジキ、ツナ缶、みそ、煮干し、かつお節、凍り豆腐、栄養だし	オレンジ、にら、キャベツ、しめじ、胡瓜、にんじん、ごま、ごま、しょうが、あおのり、パイナップル	エネルギー 552 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 15.7 g カルシウム 162 mg	19	月	ごはん オレンジ 鮭の香り焼き ひじきの煮付け 味噌汁	フルーツ豆乳グルト 麦茶	白米、玄米、砂糖、三温糖、ごま油	豆乳グルト、生鮭、みそ、油揚げ、栄養だし、かつお節、凍り豆腐	オレンジ、みかん、キャベツ、パイナップル、しめじ、にんじん、いんげん、ひじき、あおのり、にんにく	エネルギー 401 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 7.5 g カルシウム 143 mg
6	火	ごはん パイナップル 鶏肉のマーメレード焼き 磯和え 味噌汁	きんぴらおにぎり 煮干し 豆乳	白米、玄米、ごま油、砂糖	豆乳、鶏肉、煮干し、みそ、凍り豆腐、栄養だし	こまつな、パイナップル、キャベツ、にんじん、しめじ、ごぼう、いんげん、マーメレード、のり、ごま	エネルギー 555 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 10.7 g カルシウム 355 mg	20	火	ごはん パイナップル 鶏肉の葱塩焼き じゃこサラダ 味噌汁	ごま塩おにぎり 煮干し 豆乳	白米、玄米、ごま油	豆乳、鶏肉、生揚げ、ちりめんじゃこ、煮干し、みそ、栄養だし	パイナップル、キャベツ、ねぎ、こまつな、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ごま、ごま、しょうが	エネルギー 561 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 13.8 g カルシウム 386 mg
7	水	三色そぼろ丼 納豆和え(玉葱) 七夕そうめん汁 メロン	クラッシュゼリー せんべい 豆乳	白米、玄米、三温糖、片栗粉、砂糖、ごま油	豆乳、納豆、鶏ひき肉、しらす干し、凍り豆腐、かつお節、栄養だし、豆腐類	りんごジュース、メロン、にんじん、みかん、たまねぎ、こまつな、オクラ、パイナップル、かんてん、しょうが	エネルギー 487 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 10.7 g カルシウム 195 mg	21	水	キーマカレーライス 酢味噌和え スイカ グレープアイス	味噌じゃが 豆乳	じゃがいも、白粉、玄米、三温糖、オリーブ油、油、ごま油	豆乳、豚ひき肉、ささ身、みそ	たまねぎ、すいか、にんじん、トマト、なす、セロリ、きゅうり、ホールトマト、かぼちゃ、にんにく、しょうが、わかめ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 18.5 g カルシウム 70 mg
8	木	ごはん オレンジ 回鍋肉 高野豆腐の含め煮 スープ	ミートマカロニ 豆乳	白米、グルテンフリーマカロニ、玄米、三温糖、油、ごま油、オリーブ油	豆乳、豚ロース小間切れ、豚ひき肉、凍り豆腐、みそ、粉豆腐	キャベツ、オレンジ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、グリーンピース、いんげん、にんにく、しょうが	エネルギー 498 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 17.4 g カルシウム 147 mg	26	月	ごはん オレンジ 肉じゃが 納豆和え(モロヘイヤ) 味噌汁	茹でとうもろこし 豆乳	白米、じゃがいも、玄米、油、三温糖	豆乳、納豆、豚ロース小間切れ、しらす干し、みそ、栄養だし、かつお節、凍り豆腐、煮干し	オレンジ、モロヘイヤ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しらたき、えのきたけ、いんげん、ごま、あおのり、わかめ、とうもろこし	エネルギー 542 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 15.3 g カルシウム 248 mg
9	金	ごはん スイカ 魚の南蛮漬け ジャーマンポテト 味噌汁	黒糖蒸しパン 甘酒入り豆乳	白米、じゃがいも、米粉、玄米、油、黒砂糖、片栗粉	豆乳、鱈、みそ、ベーコンスライス、栄養だし	すいか、たまねぎ、しめじ、こまつな、にんじん、ピーマン、コーン	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 14.4 g カルシウム 135 mg	27	火	ごはん パイナップル 茄子のミートグラタン ひじきのサラダ スープ	ツナコーンのマフィン 豆乳	白米、米粉、玄米、グルテンフリー マカロニ、ごま油、オリーブ油、油、三温糖	豆乳、豚ひき肉、凍り豆腐、ツナ缶、大豆粉	なす、パイナップル、たまねぎ、オクラ、コーン、もやし、にんじん、トマト、ビュレ、きゅうり、マッシュルーム、パプリカ、ひじき、ごま	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 16.0 g カルシウム 176 mg
12	月	ごはん オレンジ 鶏肉の塩麹焼き 切干大根の煮付け 味噌汁	茹でとうもろこし 豆乳	白米、玄米、三温糖、米こうじ、ごま油	豆乳、鶏肉、豆腐、みそ、油揚げ、栄養だし、かつお節、凍り豆腐	オレンジ、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、ごま、のり、あおのり、とうもろこし	エネルギー 471 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 11.7 g カルシウム 216 mg	28	水	ごはん メロン 白身魚のごま味噌焼き お浸し 清し汁	きな粉蒸しパン 甘酒入り豆乳	米、米粉、玄米、三温糖、油	豆乳、ムキカレイ、豆腐、きな粉、みそ、かつお節	メロン、こまつな、キャベツ、しめじ、ねぎ、にんじん、ごま、しょうが	エネルギー 482 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 10.8 g カルシウム 210 mg
13	火	ごはん メロン 肉豆腐 にんじんのじゃこ納豆和え 味噌汁	黒糖くずもち 豆乳	白米、玄米、黒砂糖、くず粉、砂糖	豆乳、豆腐、豚肉、納豆、しらす干し、みそ、きな粉、栄養だし	メロン、にんじん、にら、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、こまつな、えのきたけ、いんげん、ごま	エネルギー 522 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 16.4 g カルシウム 267 mg	29	木	ごはん スイカ ハンバーグ フレンチサラダ 味噌汁	カレーおにぎり 煮干し 豆乳	白米、玄米、油、オリーブ油、片栗粉	豆乳、豚ひき肉、凍り豆腐、煮干し、豆乳、みそ、栄養だし	すいか、たまねぎ、なす、キャベツ、りんご、みかん、にんじん、えのきたけ、グリーンピース、きゅうり、レーズン	エネルギー 676 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 22.0 g カルシウム 319 mg
14	水	ごはん スイカ メバルの煮付け 更紗炒め 味噌汁	鮭おにぎり 豆乳	白米、じゃがいも、玄米、三温糖、油、片栗粉	豆乳、めばる、さけ、ベーコン、みそ、油揚げ、栄養だし	すいか、なす、にんじん、たまねぎ、こまつな、ピーマン、ごま	エネルギー 536 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 11.7 g カルシウム 137 mg	30	金	ごはん オレンジ ポークビーンズ しらす和え 味噌汁	マスカットゼリー せんべい 豆乳	じゃがいも、白米、玄米、油、三温糖	豆乳、豚肉、いんげんまめ、しらす干し、ベーコン、みそ、栄養だし	たまねぎ、こまつな、オレンジ、キャベツ、にんじん、いんげん、トマト、ビュレ、わかめ、にんにく	エネルギー 517 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 10.9 g カルシウム 209 mg
★旬の物★ めばる・メカジキ・茄子・胡瓜・ピーマン・おくら・インゲン・モロヘイヤ・とうもろこし・スイカ・メロンなど			 <ul style="list-style-type: none"> 都合により、献立、食材が変更になる場合があります。 手作りふりかけを給食でだしています。 ごはんは、玄米を3割程混ぜて炊いています。 						1か月の平均栄養量(給食・おやつ含む)		エネルギー 524 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 14.0 g 塩分 1.9 g		鉄 4.4 mg カルシウム 209 mg ビタミンC 38 mg 食物繊維 5.1 g		