


# 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	3時おやつ	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	金	ごはん りんご 魚のかば焼き ひじきの煮付け 味噌汁	小豆蒸しパン 豆乳	白米、米粉、発芽玄米、油、三温糖、片栗粉	豆乳、あん、みそ、油揚げ、栄養だし、ムキカレイ	りんご、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、こまつな、ひじき	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.2 g カルシウム 153 mg	18	月	ごはん りんご 豆乳チキンクリーム煮 小松菜とコーンのソテー 味噌汁	チャーハン 豆乳	白米、じゃがいも、発芽玄米、米粉、オリーブ油、ごま油、三温糖	豆乳、鶏肉、しらす干し、ベーコン、みそ、粉豆腐、栄養だし、かつお節、凍り豆腐	りんご、こまつな、にんじん、たまねぎ、にら、マッシュルーム、コーン、えのきたけ、グリーンピース、ピーマン、ごま、ひじき、にんにく、しいたけ、のり、あおのり	エネルギー 543 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 15.5 g カルシウム 232 mg	
4	月	ごはん ぶどう 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 味噌汁	じゃこおにぎり 豆乳	白米、発芽玄米、マヨネーズタイプ調味料、グルテンフリー マカロニ、三温糖	豆乳、鶏肉、ちりめんじゃこ、ベーコン、スライス、みそ、凍り豆腐、栄養だし、かつお節	ぶどう、こまつな、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、マーマレード、ごま、あおのり	エネルギー 473 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 13.5 g カルシウム 187 mg	19	火	ごはん 柿 マーボー豆腐 青梗菜の中華風お浸し スープ	甘酒入り豆乳ココアプリン せんべい 麦茶	白米、発芽玄米、片栗粉、ごま油	豆腐、豆乳、豚ひき肉、みそ	かき、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、しめじ、にら、にんじん、ねぎ、コーン、アガー、ごま、しょうが、わかめ	エネルギー 402 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 14.0 g カルシウム 179 mg	
5	火	ごはん りんご 帆立豆腐 焼きししゃも 味噌汁	さつま芋と大豆の胡麻がらめ 豆乳	白米、さつまいも、発芽玄米、油、片栗粉、三温糖、ごま油	豆乳、豆腐、ししゃも、ささ身、ほたて貝柱、大豆、ちりめんじゃこ、みそ、粉豆腐、栄養だし	りんご、こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、グリーンピース、しめじ、ごま、のり	エネルギー 422 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 14.1 g カルシウム 253 mg	20	水	ごはん オレンジ かわいのごま味噌焼き しらす納豆和え(小松菜) 味噌汁	人参おにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、三温糖、オリーブ油	豆乳、ムキカレイ、納豆、しらす干し、煮干し、みそ、粉豆腐、栄養だし、かつお節	オレンジ、キャベツ、こまつな、えのきたけ、ほうれんそう、にんじん、ごま、しょうが	エネルギー 471 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 11.7 g カルシウム 300 mg	
6	水	ごはん 味噌汁 豚肉とニラの炒め物 オレンジ 粉吹芋 納豆和え	のりおにぎり 煮干し 豆乳	白米、じゃがいも、発芽玄米、三温糖、ごま油	豆乳、納豆、豚ロース小間切れ、煮干し、みそ、凍り豆腐、栄養だし、かつお節	オレンジ、にら、えのきたけ、もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、ごま、わかめ、のり、あおのり	エネルギー 491 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 14.4 g カルシウム 243 mg	21	木	ごはん りんご レバーのマリアナソース れんこんの炒め煮 味噌汁	ブルーン蒸しパン 豆乳	白米、米粉、発芽玄米、三温糖、油、片栗粉、砂糖	豆乳、豚レバー、豆腐、豚ひき肉、みそ、油揚げ、栄養だし	りんご、れんこん、ブルーン、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、にんにく、しょうが	エネルギー 523 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 15.2 g カルシウム 129 mg	
7	木	ごはん りんご 大豆のカレー煮 白子和え 味噌汁	フルーツ豆乳グルト 麦茶	じゃがいも、白米、発芽玄米、砂糖、油、片栗粉、三温糖	豆乳グルト、大豆、豚ロース小間切れ、生揚げ、しらす干し、みそ、栄養だし	りんご、たまねぎ、こまつな、もも、みかん、にんじん、パイナップル、こんにゃく、しめじ、キャベツ	エネルギー 437 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.0 g カルシウム 191 mg	22	金	カレーライス 切干大根とひじきのサラダ ぶどう	変わりくずもち 豆乳	じゃがいも、白米、発芽玄米、黒砂糖、くず粉、マヨネーズ、オリーブ油	豆乳、豚肉、ベーコン、きな粉	ぶどう、たまねぎ、にんじん、コーン、りんご、切り干しだいこん、ひじき、にんにく、しょうが	エネルギー 529 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 19.0 g カルシウム 130 mg	
8	金	ごはん ぶどう 鶏のから揚げ さつま芋の白和え 味噌汁	りんご蒸しパン 甘酒入り豆乳	白米、米粉、さつまいも、発芽玄米、片栗粉、油、米こうじ、三温糖	豆乳、鶏肉、豆腐、みそ、栄養だし	ぶどう、りんごジュース、ほうれんそう、にんじん、切り干しだいこん、しょうが、わかめ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 13.8 g カルシウム 150 mg	25	月	ごはん りんご コーンフ레이크チキン 粉豆腐とひじきの炒り煮 味噌汁	わかめおにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、コーンフ레이크、マヨネーズタイプ調味料、三温糖	豆乳、鶏肉、豆腐、ちくわ、煮干し、粉豆腐、みそ、栄養だし、油揚げ、かつお節、凍り豆腐	りんご、なめこ、にんじん、こまつな、ひじき、にんにく、しょうが、あおのり	エネルギー 524 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 12.9 g カルシウム 288 mg	
11	月	ごはん りんご さけのマヨネーズ風焼き 切干大根の煮付け 味噌汁	シリアル豆乳がけ 麦茶	白米、麦こがし、発芽玄米、三温糖、油	豆乳、生鮭、豆腐、あさり、みそ、油揚げ、栄養だし、かつお節、凍り豆腐	りんご、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん、切り干しだいこん、ごま、あおのり、わかめ	エネルギー 430 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 11.3 g カルシウム 180 mg	26	火	ごはん 柿 飛竜頭 ブロッコリーと人参のおかか和え 味噌汁	ぶどうゼリー せんべい 豆乳	白米、発芽玄米、油、三温糖、なかがいも、片栗粉	豆乳、豆腐、さけ、みそ、粉豆腐、油揚げ、栄養だし、かつお節	ぶどうジュース、かき、ブロッコリー、かぶ、にんじん、かぶの葉、ねぎ、アガー、しょうが、ひじき	エネルギー 438 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 14.9 g カルシウム 181 mg	
12	火	ごはん ぶどう 豚肉のきのこ焼き さつま芋の重ね煮 豆乳汁	鮭おにぎり 豆乳	白米、さつまいも、発芽玄米、三温糖、油	豆乳、豚ロース小間切れ、さけ、みそ	ぶどう、こまつな、クリームコーン、りんご、ねぎ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、エリンギ、レーズン、ごま、あおのり、しょうが	エネルギー 570 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 17.7 g カルシウム 144 mg	27	水	ごはん りんご 肉豆腐 ごまあえ 味噌汁	鶏ごぼうおにぎり 豆乳	白米、発芽玄米、じゃがいも、三温糖、砂糖、油	豆乳、豆腐、豚肉、鶏ひき肉、みそ、栄養だし	りんご、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、ねぎ、にんじん、こまつな、グリーンピース、ごぼう、えのきたけ、ごま、しょうが	エネルギー 530 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 16.8 g カルシウム 206 mg	
13	水	ごはん オレンジ 肉じゃが ブロッコリーのじゃこ和え 味噌汁	黒糖蒸しパン 豆乳	じゃがいも、白米、米粉、発芽玄米、油、黒砂糖、くり、砂糖、ごま油	豆乳、豆腐、豚ロース小間切れ、ちりめんじゃこ、みそ、栄養だし	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、こまつな、しらたき、グリーンピース、のり	エネルギー 488 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 16.4 g カルシウム 185 mg	28	木	ごはん 柿 さけのちゃんちゃん焼き(しめじ) 納豆和え(チンゲン菜) スープ	焼き芋 豆乳	さつまいも、白米、発芽玄米、油、砂糖	豆乳、生鮭、豆腐、納豆、しらす干し、みそ、煮干し	キャベツ、かき、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、ねぎ、ごま、わかめ	エネルギー 456 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 12.1 g カルシウム 187 mg	
14	木	ごはん 柿 回鍋肉 納豆和え 味噌汁	ツナ昆布おにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、さつまいも、油、ごま油、三温糖	豆乳、豚ロース小間切れ、納豆、煮干し、しらす干し、みそ、ツナ缶、みそ、栄養だし	キャベツ、かき、にら、こまつな、にんじん、ピーマン、ごま、にんにく、しょうが、こんぶ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 17.4 g カルシウム 285 mg	29	金	ごはん りんご 南瓜グラタン お浸し 味噌汁	みそ焼きおにぎり 豆乳	白米、発芽玄米、米粉、グルテンフリー マカロニ、オリーブ油	豆乳、鶏肉、みそ、粉豆腐、かつお節、栄養だし	りんご、こまつな、かぼちゃ、にら、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、グリーンピース、マッシュルーム、にんじん、ごま、にんにく	エネルギー 484 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 11.5 g カルシウム 165 mg	
15	金	ごはん ぶどう 煮魚 野菜炒め 味噌汁	鬼まんじゅう 豆乳	白米、さといも、さつまいも、発芽玄米、上新粉、三温糖、やまといも、油、片栗粉	豆乳、みそ、油揚げ、栄養だし、赤魚	ぶどう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、エリンギ、しょうが、わかめ	エネルギー 443 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 10.9 g カルシウム 124 mg									
★旬の食材★ チンゲン菜・れんこん・里芋・生姜・ごぼう・きのこ類・栗・鮭・柿・いちじく・梨・りんご			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 486 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 14.4 g	塩分 1.6 g	鉄 4.9 mg	カルシウム 195 mg	ビタミンC 29 mg	食物繊維 5.5 g