


# 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	火	ごはん ぼんかん 鮭のちゃんちゃん焼き しらす納豆和え(にら) 清し汁	ブルーン蒸しパン 豆乳	白米、米粉、発芽玄米、三温糖、油	豆乳、生鮭、豆腐、納豆、しらす干し、みそ、煮干し、かつお節	ぼんかん、キャベツ、ほうれんそう、にら、ブルーン、にんじん、しめじ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 14.0 g カルシウム 194 mg	15	火	ごはん りんご 豆腐の五目焼き チンゲン菜のとりみ炒め(えのき) 味噌汁	菜飯おにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、さといも、さつまいも、片栗粉、油	豆乳、豆腐、鶏ひき肉、煮干し、みそ、しらす干し、栄養だし	りんご、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、ひじき、わかめ、しょうが	エネルギー 578 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 14.1 g カルシウム 359 mg
2	水	ごはん りんご 豚肉とニラの炒め物 粉吹芋 味噌汁	みそ焼きおにぎり 豆乳	白米、じゃがいも、発芽玄米、三温糖、ごま油	豆乳、豚ロース小間切れ、みそ、凍り豆腐、栄養だし	りんご、はくさい、にら、もやし、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しめじ、ごま、わかめ、あおのり	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 11.6 g カルシウム 95 mg	16	水	ごはん ぼんかん どさんこ汁 ブロッコリー ししゃものみりん干し	黒糖蒸しパン 豆乳	白米、じゃがいも、米粉、発芽玄米、黒砂糖、油、くり、オリーブ油	豆乳、ししゃも、生鮭、豆腐、鶏肉、みそ、粉豆腐、栄養だし	ぼんかん、ブロッコリー、だいこん、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、ねぎ、だいこんの葉	エネルギー 575 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 17.2 g カルシウム 286 mg
3	木	ごはん ぼんかん 鶏肉の葱塩焼き 切干大根の煮付け 味噌汁	豆まめ蒸しパン おしゃぶりが昆布 豆乳	白米、米粉、発芽玄米、油、三温糖、ごま油	豆乳、鶏肉、大豆、みそ、油揚げ、栄養だし	ぼんかん、ほうれんそう、ねぎ、えのきたけ、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、ごま、こんぶ、しょうが	エネルギー 493 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 12.7 g カルシウム 170 mg	17	木	ごはん りんご たらの磯辺焼き れんこんの炒め煮 味噌汁	ごま塩おにぎり おしゃぶりが昆布 豆乳	白米、発芽玄米、米粉、油、片栗粉、三温糖	豆乳、たら、豚ひき肉、みそ、油揚げ、栄養だし	りんご、れんこん、はくさい、にんじん、えのきたけ、ごま、こまつな、こんぶ、あおのり	エネルギー 529 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 11.6 g カルシウム 136 mg
4	金	ごはん いちご マーボー豆腐 さつま芋の重ね煮 スープ	ひじきおにぎり 煮干し 豆乳	白米、さつまいも、発芽玄米、三温糖、片栗粉、ごま油	豆乳、豆腐、豚ひき肉、煮干し、みそ、粉豆腐、かつお節	いちご、たまねぎ、りんご、にら、チンゲンサイ、ねぎ、コーン、にんじん、ごま、レーズン、ひじき、しょうが、わかめ	エネルギー 645 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 16.1 g カルシウム 396 mg	18	金	カレーライス ナムル いちご	もちもちパン 甘酒入り豆乳	じゃがいも、白米、発芽玄米、白玉粉、米粉、オリーブ油、三温糖、ごま油	豆乳、豚ロース小間切れ、豆腐、ベーコン	たまねぎ、いちご、にんじん、ほうれんそう、もやし、コーン、りんご、ごま、にんにく、しょうが	エネルギー 610 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 21.8 g カルシウム 114 mg
7	月	ごはん ぼんかん 鯖のごま味噌焼き 高野豆腐の含め煮 味噌汁	りんご蒸しパン 豆乳	白米、じゃがいも、米粉、発芽玄米、三温糖、米こうじ、油	豆乳、鯖、みそ、凍り豆腐、油揚げ、粉豆腐、栄養だし	ぼんかん、だいこん、りんごジュース、こまつな、ごま、にんじん、だいこんの葉	エネルギー 552 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 19.1 g カルシウム 220 mg	21	月	ごはん りんご 春雨中華炒め レバーのみそ焼き 清し汁	人参おにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、はるさめ、三温糖、ごま油、油、オリーブ油	豆乳、鶏レバー、豆腐、煮干し、油揚げ、栄養だし、みそ、かつお節、粉豆腐	りんご、にんじん、なばな、しめじ、エリンギ、こまつな、ごま、しいたけ、にんにく、しょうが、あおのり	エネルギー 595 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 15.1 g カルシウム 360 mg
8	火	ごはん りんご すき焼き風煮 しらす納豆和え(水菜) 味噌汁	揚げじゃが 甘酒入り豆乳	じゃがいも、白米、発芽玄米、油、三温糖	豆乳、豆腐、納豆、豚ロース小間切れ、みそ、油揚げ、粉豆腐、かつお節、栄養だし、煮干し	りんご、たまねぎ、しらたき、かぶ、にんじん、こまつな、かぶの葉、みずな、エリンギ、ごま、あおのり	エネルギー 491 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.1 g カルシウム 229 mg	22	火	ごはん ぼんかん 根菜バーグ マカロニサラダ 味噌汁	中華おこわ おしゃぶりが昆布 豆乳	白米、発芽玄米、やまといも、マヨネーズタイプ調味料、グルテンフリー マカロニ、もち米、片栗粉、三温糖、ごま油	豆乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ、豚ひき肉、ベーコン、粉豆腐、栄養だし	ぼんかん、キャベツ、にんじん、こまつな、れんこん、ねぎ、ブロッコリー、しめじ、しょうが、こんぶ、ごま、のり	エネルギー 597 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 18.4 g カルシウム 167 mg
9	水	ごはん いちご 飛竜頭 ブロッコリーと人参のおかか和え 味噌汁	鶏ごぼうおにぎり 豆乳	白米、発芽玄米、じゃがいも、油、ながいも、片栗粉、三温糖	豆乳、豆腐、さけ、鶏ひき肉、みそ、粉豆腐、栄養だし、かつお節	いちご、にんじん、ブロッコリー、にら、ねぎ、ごぼう、しょうが、ひじき	エネルギー 571 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 16.9 g カルシウム 169 mg	24	木	ごはん 味噌汁 鯖の味噌煮 ぼんかん 野菜炒め 納豆和え	ビーフン 豆乳	白米、ビーフン、さといも、発芽玄米、三温糖、油、片栗粉、ごま	豆乳、鯖、みそ、油揚げ、粉豆腐、栄養だし、かつお節、納豆	ぼんかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、エリンギ、こまつな、コーン、しょうが、しいたけ、わかめ、あおのり	エネルギー 505 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15.7 g カルシウム 114 mg
10	木	ごはん りんご 鶏肉の塩麹焼き ひじきの煮物 味噌汁	シリアル豆乳がけ 麦茶	白米、麦こがし、じゃがいも、発芽玄米、三温糖、米こうじ	豆乳、鶏肉、油揚げ、みそ、栄養だし	りんご、たまねぎ、こまつな、にんじん、ひじき	エネルギー 463 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 9.5 g カルシウム 130 mg	25	金	中華丼 甘煮豆(いんげん豆) 豆腐スープ(わかめ) いちご	マスカットゼリー せんべい 豆乳	白米、発芽玄米、ごま油、片栗粉、砂糖	豆乳、豚肉、豆腐、いんげんまめ	はくさい、いちご、もやし、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、ねぎ、きくらげ、しょうが、わかめ、にんにく	エネルギー 499 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 13.6 g カルシウム 99 mg
14	月	ごはん ぼんかん ぶりの照り焼き 白和え(ほうれん草・ひじき・ごま) 味噌汁	米粉と豆腐のブラウニー 豆乳	白米、発芽玄米、三温糖、米粉、油、片栗粉、粉糖	豆乳、豆腐、ぶり、みそ、栄養だし、かつお節、粉豆腐	ぼんかん、ほうれんそう、だいこん、にんじん、しめじ、だいこんの葉、ごま、ひじき、しょうが、あおのり	エネルギー 568 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 23.3 g カルシウム 261 mg	28	月	ごはん いよかん 旨煮 ブロッコリーのお浸し 味噌汁	カレーおにぎり 煮干し 豆乳	白米、さといも、発芽玄米、三温糖、油、オリーブ油	豆乳、豚肉、煮干し、豚ひき肉、凍り豆腐、みそ、栄養だし、かつお節、粉豆腐	いよかん、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、なめこ、しらたき、グリーンピース、ねぎ、レーズン、ごま、あおのり、わかめ	エネルギー 621 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 15.9 g カルシウム 370 mg

★旬の食材★  
小松菜・ごぼう・ほうれん草・水菜・春菊・ぶり・わかさぎ・たら・デコポン・いよかん・いちご等

・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5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	552 kcal	鉄	4.7 mg
	たんぱく質	25.3 g	カルシウム	215 mg
	脂質	15.8 g	ビタミンC	38 mg
	塩分	1.9 g	食物繊維	6.7 g