

# 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	ブルーン蒸しパン 豆乳	白米、米粉、発芽玄米、三温糖、油、砂糖	豆乳、生鮭、豆腐、納豆、しらす干し、みそ、煮干し、かつお節、生鮭	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	15	火	ごはん	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
		たんぱく質					たんぱく質								
		脂質					脂質								
		カルシウム					カルシウム								
2	水	ごはん	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	16	水	ごはん	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
		たんぱく質					たんぱく質								
		脂質					脂質								
		カルシウム					カルシウム								
3	木	ごはん	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	17	木	ごはん	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
		たんぱく質					たんぱく質								
		脂質					脂質								
		カルシウム					カルシウム								
4	金	ごはん	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	18	金	カレーライス	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、豆乳、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
		たんぱく質					たんぱく質								
		脂質					脂質								
		カルシウム					カルシウム								
7	月	ごはん	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、みそ、凍り豆腐、油揚げ、粉豆腐、栄養だし、ムキカレイ	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	21	月	ごはん	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
		たんぱく質					たんぱく質								
		脂質					脂質								
		カルシウム					カルシウム								
8	火	ごはん	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、しらす、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	22	火	ごはん	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
		たんぱく質					たんぱく質								
		脂質					脂質								
		カルシウム					カルシウム								
9	水	ごはん	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	24	木	ごはん	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、みそ、油揚げ、粉豆腐、栄養だし、赤魚、納豆、かつお節	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
		たんぱく質					たんぱく質								
		脂質					脂質								
		カルシウム					カルシウム								
10	木	ごはん	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	25	金	中華丼	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、三温糖	豆乳、豚肉、豆腐、金時豆	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
		たんぱく質					たんぱく質								
		脂質					脂質								
		カルシウム					カルシウム								
14	月	ごはん	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	28	月	ごはん	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、しらす、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
		たんぱく質					たんぱく質								
		脂質					脂質								
		カルシウム					カルシウム								

★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・デコボン・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	474 kcal	鉄	4.5 mg
	たんぱく質	21.8 g	カルシウム	186 mg
	脂質	14.6 g	ビタミンC	29 mg
	塩分	1.5 g	食物繊維	5.4 g