

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																	
4	火	ごはん みかん 豆乳クリーム煮 粉吹芋 味噌汁	おかかおにぎり 豆乳	白米、発芽玄米、じゃがいも、米粉、オリーブ油、三温糖	豆乳、ベーコンスライス、ツナ缶、みそ、栄養だし、かつお節、粉豆腐	みかん、たまねぎ、にんじん、かぶ、切干大根、ごま、のり、にんにく、あおのり、わかめ、干し椎茸、グリーンピース	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 16.7 g カルシウム 225 mg	19	水	三色そぼろ丼 ブロッコリーのおかか和え さつま汁 りんご	黒糖くずもち おしゃぶり昆布 豆乳	白米、さつまいも、発芽玄米、黒砂糖、くず粉、片栗粉、砂糖、ごま油	豆乳、豆腐、鶏ひき肉、豚肉、みそ、凍り豆腐、きな粉、かつお節、栄養だし	りんご、ブロッコリー、にんじん、こまつな、はくさい、ねぎ、こんにゃく、ごぼう、こんぶ、しょうが	エネルギー 425 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 12.6 g カルシウム 193 mg																
5	水	ごはん りんご メカジキの竜田揚げ ブロッコリーの玉ねぎドレッシング 豚汁	焼き芋 豆乳	さつまいも、白米、発芽玄米、油、片栗粉、ごま油、砂糖	豆乳、メカジキ、豚肉、ちくわ、みそ	りんご、だいこん、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、たまねぎ、ごぼう、しょうが	エネルギー 470 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.4 g カルシウム 102 mg	20	木	ごはん ぼんかん レバーのマリアソース コールスローサラダ 清し汁	じゃこおにぎり 豆乳	白米、発芽玄米、片栗粉、マヨネーズタイプ調味料、三温糖、油	豆乳、豚レバー、豆腐、ちりめんじゃこ	ぼんかん、キャベツ、ねぎ、こまつな、ブロッコリー、にんじん、コーン、ごま、にんにく、しょうが、しめじ	エネルギー 487 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 12.9 g カルシウム 145 mg																
6	木	ごはん みかん 豚肉のきのこ焼き 小松菜とコーンのソテー 味噌汁	きな粉蒸しパン 甘酒入り豆乳	白米、米粉、発芽玄米、油、三温糖	豆乳、豚ロース小間切れ肉、みそ、きな粉、栄養だし、凍り豆腐、かつお節、粉豆腐	りんご、みかん、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、エリンギ、しょうが、ごま、あおのり、小松菜、コーン	エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 18.7 g カルシウム 151 mg	21	金	ごはん いちご 鮭の西京焼き 卯の花 味噌汁	米粉肉まん 豆乳	白米、発芽玄米、米粉、片栗粉、油、三温糖、砂糖、ごま油	生鮭、おから、豆乳、鶏ひき肉、油揚げ、みそ、栄養だし	いちご、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、しいたけ	エネルギー 466 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 16.3 g カルシウム 154 mg																
7	金	ごはん ぼんかん 帆立豆腐 焼きししゃも 味噌汁	七草がゆ 煮干し 豆乳	白米、さといも、発芽玄米、油、片栗粉、ごま油	豆乳、豆腐、ししゃも、ささ身、ほたて貝柱、煮干し、みそ、栄養だし	ぼんかん、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、グリーンピース、だいこん、かぶ、だいこんの葉	エネルギー 441 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 13.7 g カルシウム 331 mg	24	月	ごはん 肉じゃが 納豆和え(にら) 味噌汁	ミートマカロニ 豆乳	じゃがいも、白米、発芽玄米、グルテンフリーマカロニ、油、三温糖、オリーブ油	豆乳、納豆、豚ロース小間切れ、豚ひき肉、しらす干し、みそ、油揚げ、栄養だし、粉豆腐、かつお節、煮干し	ぼんかん、たまねぎ、はくさい、にら、にんじん、しらたき、こまつな、グリーンピース、ごま、のり、あおのり	エネルギー 478 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 16.9 g カルシウム 217 mg																
11	火	ごはん りんご ムキカレイの風味焼き ごまお浸し 味噌汁	フルーツ豆乳グルト おしゃぶり昆布 麦茶	白米、発芽玄米、三温糖、オリーブ油	豆乳グルト、ムキカレイ、みそ、栄養だし、かつお節、粉豆腐	りんご、ほうれんそう、みかん、かぼちゃ、もやし、パインアップル、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ごま、レモン、こんぶ、あおのり、わかめ	エネルギー 355 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 8.6 g カルシウム 162 mg	25	火	ごはん いちご グラタン じゃこサラダ 味噌汁	海苔おにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、グルテンフリーマカロニ、オリーブ油	豆乳、鶏肉、煮干し、ベーコン、ちりめんじゃこ、みそ、粉豆腐、栄養だし	いちご、たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、ブロッコリー、しめじ、マッシュルーム、切り干しだいこん、のり、ごま、あおのり	エネルギー 480 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 13.8 g カルシウム 245 mg																
12	水	ごはん みかん どさんこ汁 納豆和え ブロッコリー	ごま塩おにぎり 煮干し 豆乳	白米、じゃがいも、発芽玄米、オリーブ油	豆乳、生鮭、豆腐、納豆、鶏肉、煮干し、みそ、粉豆腐、栄養だし、かつお節	みかん、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、ごま、ごま	エネルギー 497 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 12.7 g カルシウム 284 mg	26	水	ごはん りんご ぶりの照り焼き ごま和え 味噌汁	豆乳ココアプリン せんべい 麦茶	白米、発芽玄米、三温糖、さといも	豆乳、ぶり、みそ、栄養だし	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、にら、にんじん、アガー、ごま、しょうが	エネルギー 394 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 13.7 g カルシウム 114 mg																
13	木	ごはん りんご 鶏肉のおろし焼き ひじきの煮物 味噌汁	すいとん 麦茶	白米、上新粉、発芽玄米、やまといも、三温糖、ごま油	鶏肉、鶏ひき肉、油揚げ、みそ、栄養だし	りんご、だいこん、チンゲンサイ、かぼちゃ、はくさい、しめじ、にんじん、こまつな、ひじき、しょうが、しいたけ	エネルギー 368 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 7.7 g カルシウム 124 mg	27	木	ごはん ぼんかん 根菜パスタ マカロニサラダ 味噌汁	中華おこわ 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、ベーコンスライス、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、ごま、のり	エネルギー 523 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 17.6 g カルシウム 151 mg																
14	金	ごはん ぼんかん ポークビーンズ しらす和え 味噌汁	米粉の甘酒蒸しパン 豆乳	じゃがいも、白米、米粉、発芽玄米、油、砂糖、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	ぼんかん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、いんげん、マーマレード、トマトピューレ、わかめ、にんにく	エネルギー 441 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 13.3 g カルシウム 200 mg	28	金	カレーライス ナムル いちご	人参ケーキ おしゃぶり昆布	じゃがいも、白米、発芽玄米、油、米粉、片栗粉、砂糖、三温糖、ごま油、オリーブ油	豚ロース小間切れ肉、豆乳、大豆	にんじん、たまねぎ、いちご、ほうれんそう、もやし、りんご、マーマレード、ごま、にんにく、しょうが、こんぶ	エネルギー 436 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 16.5 g カルシウム 111 mg																
17	月	ごはん りんご 大根と豚肉の炒り煮 小松菜の納豆和え 味噌汁	わかめおにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、三温糖、油	豆乳、納豆、豚ロース肉、しらす干し、煮干し、凍り豆腐、みそ、栄養だし、かつお節、粉豆腐	だいこん、りんご、こまつな、キャベツ、にんじん、えのきたけ、だいこんの葉、こんぶ、あおのり	エネルギー 535 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 15.8 g カルシウム 353 mg	31	月	ごはん りんご コーンフ레이크チキン ひじきのサラダ 味噌汁	大学芋	さつまいも、白米、発芽玄米、コーンフ레이크、油、マヨネーズタイプ調味料、ごま油、水あめ、砂糖、三温糖	鶏肉、豆腐、みそ、栄養だし、かつお節、粉豆腐、豆乳	りんご、もやし、ブロッコリー、なめこ、にんじん、ひじき、ごま、にんにく、しょうが、あおのり	エネルギー 402 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 11.5 g カルシウム 134 mg																
18	火	ごはん ぼんかん 家常豆腐 南瓜の含め煮 味噌汁	さつま芋きな粉 豆乳	白米、さつまいも、発芽玄米、三温糖、油、片栗粉	豆乳、生揚げ、豚ロース肉、みそ、きな粉、栄養だし	はくさい、ぼんかん、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、こまつな、だいこんの葉、しいたけ、だいこん、しょうが、わかめ	エネルギー 453 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 16.0 g カルシウム 207 mg	<table border="1"> <tr> <td rowspan="4">1か月の平均栄養量 (給食・おやつ含む)</td> <td>エネルギー</td> <td>458 kcal</td> <td>鉄</td> <td>4.7 mg</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>22.5 g</td> <td>カルシウム</td> <td>190 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>14.2 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>35 mg</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>1.6 g</td> <td>食物繊維</td> <td>5.7 g</td> </tr> </table>							1か月の平均栄養量 (給食・おやつ含む)	エネルギー	458 kcal	鉄	4.7 mg	たんぱく質	22.5 g	カルシウム	190 mg	脂質	14.2 g	ビタミンC	35 mg	塩分	1.6 g	食物繊維	5.7 g
1か月の平均栄養量 (給食・おやつ含む)	エネルギー	458 kcal	鉄	4.7 mg																											
	たんぱく質	22.5 g	カルシウム	190 mg																											
	脂質	14.2 g	ビタミンC	35 mg																											
	塩分	1.6 g	食物繊維	5.7 g																											
★旬の食材★ ブロッコリー・ごぼう・大根・ほうれん草・白菜・れんこん・ぶり・たら・わかさぎ・りんご・ぼんかん・いちご等			<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5割程混ぜて炊いています。 																												