

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 いよかん ハンバーグ フレンチサラダ 味噌汁	さつま芋蒸しパン 豆乳	白米、米粉、発芽玄米、さつまいも、三温糖、油、片栗粉、オリーブ油	豆乳、豚ひき肉、凍り豆腐、みそ、栄養だし	いよかん、たまねぎ、キャベツ、りんご、みかん、ほうれんそう、えのきたけ、ブロッコリー、にんじん、切り干しだいこん	エネルギー 598 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 21.6 g カルシウム 166 mg	16	水	ごはん りんご 豆腐の五目煮 にんじんのじゃこごま納豆和え 味噌汁	わかめおにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、三温糖、片栗粉、油	豆乳、豆腐、納豆、豚ひき肉、煮干し、しらす干し、みそ、栄養だし	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、もやし、こまつな、しめじ、ごま、しょうが	エネルギー 621 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 16.3 g カルシウム 394 mg						
2	水	ごはん りんご 春雨中華炒め レバーのみそ焼き 清し汁	ケチャップおにぎり 豆乳	白米、発芽玄米、はるさめ、三温糖、ごま油、油	豆乳、鶏レバー、豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、みそ	りんご、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、エリンギ、こまつな、グリーンピース、ごま、しいたけ、にんにく、しょうが	エネルギー 614 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 14.4 g カルシウム 133 mg	17	木	ごはん いよかん 帆立豆腐 ししゃものみりん干し 味噌汁	シリアル豆乳がけ おしゃぶり昆布 麦茶	白米、麦こがし、発芽玄米、片栗粉、油、ごま油	豆乳、豆腐、ししゃも、ささ身、ほたて貝柱、みそ、栄養だし	いよかん、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、こんぶ、のり	エネルギー 525 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 13.5 g カルシウム 309 mg						
3	木	ごはん いちご 鶏のから揚げ ポテトサラダ コーンスープ ★ゆり組 リクエスト給食	ひな祭り寿司 豆乳	白米、じゃがいも、発芽玄米、片栗粉、マヨネーズタイプ調味料、油、砂糖、三温糖	豆乳、鶏肉、さけ、おから、油揚げ	いちご、クリームコーン、たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、レモン、切り干しだいこん、しいたけ、しょうが	エネルギー 658 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 15.1 g カルシウム 93 mg	18	金	ごはん いちご グラタン ひじきのサラダ 味噌汁	おはぎ(きな粉・ごま) 豆乳	白米、もち米、発芽玄米、三温糖、グルテンフリー マカロニ、オリーブ油、米粉、ごま油	豆乳、鶏肉、豆腐、ベーコン、みそ、きな粉、粉豆腐、栄養だし	いちご、たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし、マッシュルーム、ブロッコリー、しめじ、ごま、ひじき、ごま	エネルギー 612 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 20.4 g カルシウム 215 mg						
4	金	ごはん りんご 鯖の風味焼き ごまお浸し 味噌汁	カレーまん 豆乳	白米、発芽玄米、米粉、片栗粉、油、砂糖、オリーブ油	豆乳、鶏ひき肉、みそ、粉豆腐、栄養だし、鯖	りんご、ほうれんそう、かぼちゃ、もやし、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ごま、レモン、わかめ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 21.7 g カルシウム 144 mg	22	火	ごはん りんご 白身魚のごま味噌焼き 納豆和え(えのき茸) 清し汁	ミートマカロニ 豆乳	白米、グルテンフリーマカロニ、発芽玄米、三温糖、オリーブ油	豆乳、ムキカレイ、納豆、豚ひき肉、しらす干し、みそ、凍り豆腐、栄養だし、粉豆腐、かつお節、煮干し	りんご、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、グリーンピース、ごま、わかめ、ほうれんそう、しょうが、あおのり	エネルギー 507 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 13.9 g カルシウム 289 mg						
7	月	ごはん いよかん 回鍋肉 納豆和え 味噌汁	じゃこおにぎり 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、ちりめんじゃこ、しらす干し、みそ、煮干し、栄養だし	キャベツ、いよかん、こまつな、にら、にんじん、ピーマン、ごま、にんにく、しょうが	エネルギー 634 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 19.8 g カルシウム 268 mg	23	水	ごはん いよかん 鶏肉の生姜焼き お浸し 味噌汁	ココアマフィン 豆乳	白米、発芽玄米、米粉、三温糖、油	豆乳、鶏肉、豆腐、みそ、かつお節、栄養だし	いよかん、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが、わかめ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.2 g カルシウム 142 mg						
8	火	ごはん いちご 鶏肉の塩麹焼き ブロッコリーと人参のおかか和え 味噌汁 ★ひまわり組 リクエスト給食	焼き芋 豆乳	さつまいも、白米、発芽玄米、米こうじ、三温糖	豆乳、鶏肉、みそ、栄養だし、かつお節、粉豆腐	いちご、ブロッコリー、だいこん、なめこ、にんじん、ごま、のり、あおのり	エネルギー 434 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 8.4 g カルシウム 157 mg	24	木	ごはん りんご 鮭の香り焼き 野菜炒め 味噌汁	海苔おにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、油	豆乳、生鮭、煮干し、みそ、凍り豆腐、栄養だし	りんご、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、エリンギ、にんにく、のり、ごま、あおのり	エネルギー 464 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 7.7 g カルシウム 267 mg						
9	水	ごはん いよかん 手作りさつま揚げ ごま和え 味噌汁	魚せんべい 甘酒入り豆乳	白米、発芽玄米、三温糖、油	豆乳、たら、豆腐、みそ、粉豆腐、栄養だし	いよかん、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ごぼう、ごま、しいたけ、わかめ、ひじき	エネルギー 444 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 9.3 g カルシウム 151 mg	25	金	カレーライス 切り干し大根とひじきのサラダ いちご	コーンフレークおこし 豆乳	じゃがいも、白米、発芽玄米、コーンフレーク、マヨネーズ、オリーブ油、油	豆乳、豚ロース小間切れ、ベーコン	たまねぎ、いちご、にんじん、コーン、りんご、ごま、ごま、切り干しだいこん、ひじき、にんにく、しょうが	エネルギー 588 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 22.9 g カルシウム 169 mg						
10	木	お祝い寿司 清し汁 ★桃の花 いちご ★文銭巻き 旨煮	フルーツ豆乳グルト おしゃぶり昆布 麦茶	じゃがいも、米、三温糖、砂糖、油	豆乳グルト、鶏肉、豆腐、凍り豆腐、油揚げ	いちご、たまねぎ、みかん、にんじん、りんご、パイナップル、なばな、たくあん、しめじ、さやえんどう、のり、こんぶ、かんぴょう	エネルギー 373 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 7.8 g カルシウム 142 mg	28	月	ごはん 味噌汁 ふりかけ りんご 鶏肉のマーマレード焼き ごま和え	五目混ぜおにぎり 豆乳	白米、発芽玄米、じゃがいも、三温糖	豆乳、鶏肉、みそ、栄養だし、かつお節、粉豆腐	りんご、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ごま、マーマレード、ごま、しいたけ、あおのり	エネルギー 528 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 11.1 g カルシウム 207 mg						
11	金	ごはん りんご コーンフレークチキン マカロニサラダ 味噌汁 ★ちゅーりっぷ組 リクエスト給食	みそ焼きおにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、マヨネーズタイプ調味料、コーンフレーク、グルテンフリー マカロニ	豆乳、鶏肉、煮干し、みそ、ベーコン、栄養だし	りんご、だいこん、キャベツ、なめこ、ブロッコリー、にんじん、ごま、にんにく、しょうが	エネルギー 588 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 14.0 g カルシウム 260 mg	29	火	ごはん いよかん ポークビーンズ 納豆和え(小松菜) 味噌汁	ひじきおにぎり 甘酒入り豆乳	白米、じゃがいも、発芽玄米、油、砂糖、三温糖	豆乳、納豆、豚肉、いんげんまめ、しらす干し、鶏ひき肉、ベーコン、みそ、油揚げ、煮干し、栄養だし、かつお節	たまねぎ、いよかん、にんじん、こまつな、キャベツ、グリーンピース、トマトピューレ、ひじき、わかめ、にんにく	エネルギー 626 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 15.0 g カルシウム 209 mg						
14	月	ごはん いよかん 豚肉のきのこ焼き ブロッコリーの玉ねぎドレッシング 味噌汁	鮭おにぎり 豆乳	白米、発芽玄米、油、三温糖、砂糖	豆乳、豚ロース小間切れ、豆腐、さけ、ちくわ、みそ、栄養だし、かつお節、粉豆腐	いよかん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、エリンギ、えのきたけ、あおのり、ごま、しょうが	エネルギー 633 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 21.1 g カルシウム 200 mg	30	水	ごはん りんご さけのマヨネーズ風焼き 切り干し大根の煮付け 味噌汁	黒糖蒸しパン おしゃぶり昆布 豆乳	白米、米粉、発芽玄米、マヨネーズタイプ調味料、黒砂糖、油、くり、三温糖	生鮭、豆腐、豆乳、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、レモン、ごま、パセリ、こんぶ、あおのり、わかめ	エネルギー 553 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 16.8 g カルシウム 248 mg						
15	火	ごはん いちご ぶりの照り焼き ひじきの煮物 味噌汁	大豆ケーキ 豆乳	白米、発芽玄米、米粉、三温糖、黒砂糖、油	ぶり、豆乳、大豆、油揚げ、みそ、栄養だし	いちご、りんご、ほうれんそう、しめじ、こまつな、にんじん、レーズン、ひじき、しょうが	エネルギー 488 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 16.8 g カルシウム 174 mg	31	木	ごはん いちご タンドリーチキン じゃこサラダ 清し汁	菜飯おにぎり 豆乳	白米、発芽玄米、米こうじ、油、三温糖	豆乳、鶏肉、豆腐、ちりめんじゃこ	いちご、キャベツ、こまつな、ブロッコリー、しめじ、にんじん、コーン、にんにく、しょうが	エネルギー 445 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 7.4 g カルシウム 129 mg						
★旬の食材★ ブロッコリー・キャベツ・菜花・にら ぶり・鯛・いよかん・はっさく・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。 								1か月の平均栄養量 (給食・おやつ含む)		エネルギー 522 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 14.4 g	塩分 2.0 g	鉄 4.7 mg	カルシウム 194 mg	ビタミンC 37 mg	食物繊維 6.3 g