


# 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	水	ごはん 春雨中華炒め レバーのみそ焼き 清し汁	ブルーン蒸しパン 豆乳	白米、米粉、発芽玄米、はるさめ、三温糖、油、ごま油	豆乳、鶏レバー、豆腐、油揚げ、みそ	パイナップル、ブルーン、しめじ、にんじん、こまつな、エリンギ、ピーマン、ごま、しいたけ、にんにく、しょうが	エネルギー 538 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.7 g カルシウム 159 mg	16	木	ごはん 肉豆腐 にんじんのじゃこごま納豆和え 味噌汁	鮭おにぎり 豆乳	白米、発芽玄米、三温糖	豆乳、豆腐、豚ロース小間切れ、納豆、さけ、しらす干し、みそ、油揚げ、栄養だし	オレンジ、たまねぎ、こまつな、もやし、ねぎ、にんじん、ねぎ、いんげん、えのきたけ、ごま、わかめ、しょうが	エネルギー 585 kcal たんぱく質 30.7 g 脂 質 17.8 g カルシウム 269 mg		
2	木	ごはん ミートローフ フレンチサラダ 味噌汁	ピースおにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、油、片栗粉、オリーブ油	豚ひき肉、豆腐、豆乳、みそ、凍り豆腐、煮干し、栄養だし	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、グリーンピース、りんご、みかん、にんじん、なめこ、コーン、きゅうり、こんぶ	エネルギー 607 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 20.7 g カルシウム 193 mg	17	金	ごはん 鶏のから揚げ ポテトサラダ 味噌汁	シリアル豆乳がけ おしゃぶり昆布 麦茶	じゃがいも、麦こがし、白米、発芽玄米、片栗粉、マヨネーズタイプ調味料、油、三温糖	豆乳、鶏肉、おから、みそ、油揚げ、栄養だし	グレープフルーツ、にんじん、きゅうり、こまつな、コーン、レモン、切り干しだいこん、しょうが、こんぶ	エネルギー 509 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 13.3 g カルシウム 123 mg		
3	金	ごはん かわいいのごま味噌焼き ひじきの煮物 清し汁	大豆粉のコーンパン 豆乳	白米、発芽玄米、三温糖、白玉粉、油、米粉、片栗粉	ムキカレイ、豆腐、豆乳、大豆、油揚げ、みそ、凍り豆腐	オレンジ、しめじ、コーン、こまつな、にんじん、さやえんどう、ひじき、ごま、しょうが	エネルギー 461 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 13.9 g カルシウム 211 mg	20	月	ごはん マーボー豆腐 焼きししゃも スープ	黒糖蒸しパン 豆乳	白米、米粉、発芽玄米、油、片栗粉、黒砂糖、ごま油	豆乳、豆腐、ししゃも、豚ひき肉、みそ	オレンジ、たまねぎ、クリームコーン、こまつな、にら、にんじん、ねぎ、ごま、しょうが	エネルギー 586 kcal たんぱく質 31.7 g 脂 質 22.6 g カルシウム 345 mg		
6	月	ごはん 回鍋肉 高野豆腐の含め煮 スープ	菜飯おにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、三温糖、ごま油、油	豆乳、豚ロース小間切れ、凍り豆腐、煮干し、みそ、栄養だし、かつお節	キャベツ、グレープフルーツ、チンゲンサイ、にんじん、こまつな、ピーマン、コーン、いんげん、にんにく、しょうが、ごま、あおのり	エネルギー 549 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 16.2 g カルシウム 268 mg	21	火	ごはん 煮魚 更紗炒め 味噌汁	みそ焼きおにぎり 煮干し 豆乳	白米、じゃがいも、発芽玄米、三温糖、油、片栗粉	豆乳、赤魚、豆腐、ベーコン、みそ、煮干し、栄養だし、かつお節、凍り豆腐	グレープフルーツ、にんじん、なす、ピーマン、ごま、あおのり、わかめ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 15.6 g カルシウム 230 mg		
7	火	ごはん すき焼き風煮 しらす納豆和え(小松菜) 味噌汁	揚げじゃが 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、しらす干し、みそ、煮干し、栄養だし	パイナップル、たまねぎ、にら、しらたき、こまつな、にんじん、さやえんどう、エリンギ	エネルギー 491 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 18.0 g カルシウム 216 mg	22	水	ごはん 旨煮 しらす納豆(ニラ) 味噌汁	フルーツ豆乳gelt おしゃぶり昆布 麦茶	じゃがいも、白米、発芽玄米、三温糖、油	豆乳gelt、納豆、豚ロース小間切れ、凍り豆腐、みそ、しらす干し、栄養だし、煮干し	オレンジ、もも、みかん、にんじん、たまねぎ、パイナップル、キャベツ、にら、しらたき、しめじ、いんげん、こんぶ、ごま	エネルギー 475 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 12.4 g カルシウム 155 mg		
8	水	ごはん 鮭の西京焼き 卵の花 味噌汁	おかかおにぎり そら豆 豆乳	白米、発芽玄米、三温糖、油	豆乳、生鮭、豆腐、おから、油揚げ、みそ、かつお節、栄養だし	オレンジ、そらめ、ねぎ、にんじん、こまつな、しいたけ、ごま、わかめ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 29.9 g 脂 質 13.2 g カルシウム 165 mg	23	木	キッズビビンバ(ごま) 甘煮豆(金時豆) 味噌汁 パイナップル	ココアマフィン 豆乳	白米、米粉、発芽玄米、三温糖、油、ごま油	豆乳、豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、いんげんまめ、みそ、栄養だし	パイナップル、こまつな、もやし、にんじん、ねぎ、ごま、のり、にんにく、しょうが	エネルギー 542 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 21.7 g カルシウム 199 mg		
9	木	ごはん 鶏肉のトマト煮 粉吹芋 味噌汁	黒糖くずもち 豆乳	じゃがいも、白米、発芽玄米、黒砂糖、くず粉、油、片栗粉、三温糖	豆乳、鶏肉、みそ、きな粉、油揚げ、栄養だし	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、パプリカ、パプリカ、ピーマン、トマトピューレ、切り干しだいこん、にんにく、あおのり	エネルギー 448 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 10.7 g カルシウム 113 mg	24	金	ごはん 鶏肉のコーンフ레이크焼き お浸し 味噌汁	ひじきおにぎり 豆乳	白米、発芽玄米、コーンフ레이크、三温糖、油	豆乳、鶏肉、生揚げ、みそ、かつお節、栄養だし	グレープフルーツ、こまつな、キャベツ、にんじん、のり、ひじき、ごま、にんにく、しょうが	エネルギー 523 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 11.8 g カルシウム 201 mg		
10	金	カレーライス 酢味噌和え りんごジュース オレンジ	黄桃ケーキ 豆乳	じゃがいも、白米、米粉、発芽玄米、三温糖、油、ごま油、オリーブ油	豆乳、豚ロース小間切れ、鶏ささ身、みそ	りんごジュース、たまねぎ、オレンジ、にんじん、トマト、もも、きゅうり、りんご、にんにく、しょうが、わかめ	エネルギー 641 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 20.0 g カルシウム 119 mg	27	月	ごはん めかじきの照り焼き 納豆和え(モロヘイヤ) 味噌汁	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、片栗粉、オリーブ油	豆乳、メカジキ、納豆、豚ひき肉、しらす干し、みそ、粉豆腐、栄養だし	オレンジ、モロヘイヤ、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、グリーンピース、ごま、しょうが、わかめ	エネルギー 474 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 14.2 g カルシウム 218 mg		
13	月	ごはん 鮭のムニエル 中華風お浸し 味噌汁	わかめおにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、米粉、ごま油、オリーブ油、三温糖	豆乳、生鮭、豆腐、みそ、煮干し、栄養だし、かつお節、凍り豆腐	パイナップル、きゅうり、キャベツ、もやし、切り干しだいこん、にんじん、ごま、あおのり、わかめ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 11.0 g カルシウム 223 mg	28	火	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 切干大根の煮付け 味噌汁	えだまめとじゃこおにぎり 豆乳	白米、発芽玄米、じゃがいも、三温糖、米こうじ、ごま油	豆乳、鶏肉、みそ、油揚げ、しらす干し、栄養だし、かつお節、粉豆腐	パイナップル、たまねぎ、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、えだまめ、ごま、あおのり	エネルギー 530 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 10.9 g カルシウム 166 mg		
14	火	ごはん 豚肉と厚揚げと昆布の炒め煮 小松菜のごまあえ 味噌汁	米粉蒸しパン 甘酒入り豆乳	白米、米粉、発芽玄米、油、三温糖、ごま油	豆乳、豚ロース小間切れ、生揚げ、あん、みそ、栄養だし	オレンジ、こまつな、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ごま、こんぶ、のり、しょうが	エネルギー 511 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.8 g カルシウム 251 mg	29	水	ごはん 肉じゃが いんげんのツナあえ 味噌汁	魚せんべい 甘酒入り豆乳	じゃがいも、白米、発芽玄米、油、三温糖	豆乳、豚肉、ツナ缶、みそ、栄養だし	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、いんげん、えのきたけ、ねぎ、さやえんどう、わかめ	エネルギー 457 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 11.6 g カルシウム 73 mg		
15	水	ごはん さわらの野菜レモン風味焼き 凍り豆腐とにんじんの煮物 味噌汁	味噌かんぷら 豆乳	じゃがいも、白米、発芽玄米、三温糖、油	豆乳、さわら、凍り豆腐、油揚げ、みそ、栄養だし	グレープフルーツ、たまねぎ、こまつな、しめじ、にんじん、えのきたけ、グリーンピース、アスパラガス、コーン、レモン	エネルギー 454 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 15.7 g カルシウム 162 mg	30	木	ごはん 豚肉と野菜のカレー炒め キャベツとアスパラのおかか和え 味噌汁	水ようかん 豆乳	白米、発芽玄米、三温糖、油	豆乳、豚肉、こしあん、みそ、かつお節、栄養だし	メロン、たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん、こまつな、アスパラガス、ピーマン、かんてん	エネルギー 398 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 13.0 g カルシウム 93 mg		
★旬の食材★ スナップえんどう・グリーンピース・新じゃが・新玉葱・空豆・アスパラガス・さやいんげん・モロヘイヤ・さわら・パイナップル等			<ul style="list-style-type: none"> <li>都合により、献立、食材が変更になる場合があります。</li> <li>手作りふりかけを給食でだしています。</li> <li>ごはんは、玄米を5割程混ぜて炊いています。</li> <li>15日(水)のおやつのかんぷらは、福島県の方言でじゃがいもという意味です。</li> </ul>					1か月の平均栄養量 (給食・おやつ含む)		エネルギー 518 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂 質 15.3 g	塩 分 1.8 g	鉄 4.4mg	カルシウム 189mg	ビタミンC 37mg	食物繊維 6.7g