



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	月	ごはん オレンジ めかじきの照り焼き 茄子の味噌炒め スープ	ブルーベリー蒸しパン 豆乳	白米、発芽玄米、油、三温糖、油、片栗粉	豆乳、メカジキ、豚ひき肉、みそ、栄養だし、凍り豆腐、かつお節、粉豆腐	なす、オレノジ、コーン、たまねぎ、ブルーベリー、オクラ、パプリカ、パプリカ、ピーマン、ごま、しょうが、あおのり	エネルギー 559 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 15.9 g カルシウム 182 mg	17	水	ごはん スイカ 茄子のミートグラタン お浸し スープ	じゃこ葱おにぎり 豆乳	白米、発芽玄米、グルテンフリー マカロニ、油、ごま油	豆乳、豚ひき肉、粉豆腐、しらす干し、かつお節	なす、すいか、たまねぎ、こまつな、コーン、キャベツ、にんじん、トマト、ビュレ、オクラ、マッシュルーム、ねぎ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 13.5 g カルシウム 145 mg
2	火	ごはん スイカ 豚肉と野菜のカレー炒め おくらとキャベツの海苔和え 味噌汁	とうもろこし 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、油、三温糖	豆乳、豚ロース細切り、ちりめんじゃこ、みそ、煮干し、栄養だし	とうもろこし、スイカ、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、にんじん、オクラ、ピーマン、のり	エネルギー 447 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 15.7 g カルシウム 200 mg	18	木	ごはん 梨 煮魚 更紗炒め 味噌汁	そうめん風汁 麦茶	じゃがいも、白米、発芽玄米、三温糖、油、片栗粉	豆腐、赤魚、ベーコン、みそ、凍り豆腐、栄養だし	なし、みかん、こまつな、にんじん、ピーマン、きゅうり	エネルギー 371 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 11.5 g カルシウム 142 mg
3	水	ごはん オレンジ はるさめサラダ レバーのみそ焼き 清し汁	枝豆とじゃこのおにぎり 甘酒入り豆乳	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、ちりめんじゃこ、ツナ缶、みそ	オレンジ、キャベツ、オクラ、えだまめ、にんじん、きゅうり、ごま、にんにく、しょうが、わかめ	エネルギー 542 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 11.9 g カルシウム 148 mg	19	金	ごはん スイカ すき焼き風煮 しらす納豆和え(モロヘイヤ) 味噌汁	マーマレードケーキ 豆乳	白米、米粉、じゃがいも、発芽玄米、三温糖、油	豆乳、豆腐、納豆、豚ロース小間切れ、しらす干し、みそ、栄養だし、かつお節	すいか、たまねぎ、しらたき、モロヘイヤ、にんじん、にら、こまつな、マーマレード、エリンギ	エネルギー 552 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 16.7 g カルシウム 290 mg
4	木	ごはん 味噌汁 カレーの風味焼き スイカ 南瓜の含め煮 納豆和え	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、納豆、生揚げ、みそ、栄養だし、かつお節	すいか、かぼちゃ、みかん、パイナップル、しめじ、たまねぎ、にんじん、ごま、レモン、こんぶ、のり、わかめ	エネルギー 433 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 11.2 g カルシウム 173 mg	22	月	ごはん スイカ 鶏肉の生姜焼き 納豆和え(玉葱) 味噌汁	黒糖くずもち おしゃぶり昆布 豆乳	白米、発芽玄米、黒砂糖、くず粉、三温糖	豆乳、鶏肉、納豆、しらす干し、みそ、きな粉、栄養だし、油揚げ、かつお節、粉豆腐	すいか、たまねぎ、なす、しめじ、オクラ、にんじん、ごま、しょうが、こんぶ、あおのり	エネルギー 484 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 12.3 g カルシウム 233 mg
5	金	ごはん メロン 鶏肉のマーマレード焼き ラタトゥイユ 味噌汁	みそ焼きおにぎり 豆乳	白米、発芽玄米、三温糖、オリーブ油	豆乳、鶏肉、ウインナーソーセージ、みそ、油揚げ、粉豆腐、栄養だし	メロン、ホールトマト、たまねぎ、なす、ズッキーニ、パプリカ、ピーマン、切り干しだいこん、マーマレード、ごま	エネルギー 575 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 16.6 g カルシウム 127 mg	23	火	ごはん オレンジ 家常豆腐 きゅうりとしらすの胡麻酢和え 清し汁	のりおにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、三温糖、油、片栗粉、ごま油	豆乳、生揚げ、豚ロース小間切れ、しらす干し、みそ、凍り豆腐、煮干し	キャベツ、オレンジ、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、ピーマン、しょうが、わかめ、のり、ごま、あおのり	エネルギー 587 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 18.8 g カルシウム 293 mg
8	月	ひまわり丼 ごま和え 味噌汁 メロン	ココアケーキ 豆乳	白米、米粉、発芽玄米、三温糖、油、片栗粉	豆乳、生揚げ、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、粉豆腐、栄養だし	メロン、コーン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、いんげん、しめじ、切り干しだいこん、ごま、グリーンピース、しょうが	エネルギー 541 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 19.8 g カルシウム 212 mg	24	水	ごはん 味噌汁 かじきのさっぱり甘酢ソース 焼きかぼちゃ 梨 トマト	野菜スナック きなこアイス	白米、発芽玄米、油、片栗粉、三温糖	メカジキ、豆乳、きな粉、みそ、油揚げ、栄養だし	なし、かぼちゃ、トマト、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、パセリ	エネルギー 443 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 13 g カルシウム 78 mg
9	火	ごはん オレンジ マーボー豆腐 華風きゅうり スープ	シリアル豆乳がけ おしゃぶり昆布 麦茶	麦こがし、白米、発芽玄米、片栗粉、ごま油、三温糖	豆腐、豆乳、豚ひき肉、みそ	きゅうり、オレンジ、チンゲンサイ、たまねぎ、にら、ねぎ、コーン、にんじん、ごま、ごま、しょうが、こんぶ	エネルギー 519 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.4 g カルシウム 247 mg	25	木	ごはん スイカ ハンバーグ マカロニサラダ 味噌汁	カレーおにぎり 豆乳	白米、発芽玄米、マヨネーズタイプ調味料、グルテンフリー マカロニ、オリーブ油、片栗粉	豆乳、豚ひき肉、凍り豆腐、豆乳、ベーコンスライス 半分、切った、みそ、栄養だし	すいか、たまねぎ、なす、キャベツ、にんじん、えのきたけ、グリーンピース、きゅうり、レーズン	エネルギー 642 kcal たんぱく質 28 g 脂質 23.7 g カルシウム 145 mg
10	水	ごはん スイカ 肉じゃが 納豆和え(おくら) 味噌汁	鮭おにぎり 煮干し 豆乳	白米、じゃがいも、発芽玄米、油、三温糖	豆乳、納豆、豚ロース小間切れ、さけ、ちりめんじゃこ、みそ、煮干し、油揚げ、栄養だし、かつお節	すいか、なす、たまねぎ、にんじん、オクラ、いんげん、ねぎ、ごま、しそ	エネルギー 576 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 15.2 g カルシウム 229 mg	26	金	ごはん オレンジ 酢鶏風ケチャップ煮 粉吹芋(青のり) 味噌汁	ツナコーンのマフィン 豆乳	じゃがいも、白米、米粉、発芽玄米、片栗粉、三温糖、オリーブ油、油	豆乳、鶏肉、みそ、ツナ缶、凍り豆腐、大豆粉、栄養だし	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、エリンギ、しめじ、パプリカ、ピーマン、ズッキーニ、コーン、しょうが、あおのり	エネルギー 473 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 12.5 g カルシウム 120 mg
12	金	ごはん オレンジ 鮭のムニエル ひじきのサラダ スープ	キャロットゼリー せんべい 豆乳	白米、発芽玄米、砂糖、米粉、オリーブ油、ごま油、三温糖	豆乳、生鮭、豆腐	オレンジ、オレンジジュース、にんじん、チンゲンサイ、もやし、きゅうり、アガー、ひじき、ごま、レモン、わかめ	エネルギー 388 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 8.7 g カルシウム 118 mg	29	月	ごはん 梨 きゃべつと豆腐のチャンプル トマトと水菜のみそマヨサラダ 味噌汁	揚げじゃが 豆乳	じゃがいも、白米、発芽玄米、油、マヨネーズタイプ調味料、ごま油、三温糖	豆乳、豆腐、豚肉、ちりめんじゃこ、みそ、栄養だし、かつお節、粉豆腐	トマト、なし、キャベツ、みずな、にんじん、しめじ、にら、ピーマン、ごま、のり、あおのり	エネルギー 514 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 22.3 g カルシウム 258 mg
15	月	ごはん スイカ 鶏肉の塩麴焼き 大豆の五目煮 味噌汁	ひじきおにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、三温糖、米こうじ	豆乳、鶏肉、大豆、みそ、煮干し、栄養だし、かつお節、粉豆腐	すいか、なす、たまねぎ、ピーマン、こんにゃく、いんげん、にんじん、こんぶ、ごま、ひじき、ごま、あおのり	エネルギー 554 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 12.8 g カルシウム 270 mg	30	火	ごはん オレンジ 鶏肉の葱塩焼き じゃこサラダ 味噌汁	クラッシュゼリー せんべい 豆乳	白米、発芽玄米、三温糖、油、ごま油	豆乳、鶏肉、生揚げ、ちりめんじゃこ、みそ、栄養だし	りんごジュース、オレンジ、キャベツ、みかん、パイナップル、ねぎ、しめじ、こまつな、きゅうり、にんじん、ごま、しょうが、アガー	エネルギー 470 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 13.4 g カルシウム 181 mg
16	火	ツナと夏野菜カレー 酢味噌和え オレンジ	水ようかん おしゃぶり昆布 豆乳	白米、発芽玄米、三温糖、オリーブ油、ごま油	豆乳、ツナ缶、こしあん、鶏ささ身、みそ	たまねぎ、オレンジ、にんじん、トマト、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、きゅうり、ホールトマト、にんにく、しょうが、こんぶ、かんてん、わかめ	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 17.3 g カルシウム 114 mg	31	水	ごはん 梨 鮭の西京焼き ひじきの煮物 清し汁	人参おにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、三温糖、オリーブ油	豆乳、生鮭、豆腐、油揚げ、みそ、煮干し	なし、にんじん、しめじ、こまつな、さやえんどう、ひじき	エネルギー 486 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 9 g カルシウム 186 mg
★旬の食材★ おくら・ピーマン・トマト・茄子・とうもろこし・にんにく・インゲン・枝豆・南瓜・がうり・しそ・スイカ・なし・イチジク・メカジキ・いわしなど				 <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3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 509 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 15.0 g 塩分 2.1 g		鉄 4.2 mg カルシウム 186 mg ビタミンC 34 mg 食物繊維 6.2 g			