


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											
3	月	ごはん ぶどう 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 味噌汁	じゃこおにぎり 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、三温糖	豆乳、鶏肉、ちりめんじゃこ、ベーコン、スライス、みそ、凍り豆腐、栄養だし、かつお節、粉豆腐	ぶどう、こまつな、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ごま、マーマレード、あおのり	エネルギー 493 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 14.8 g カルシウム 204 mg	18	火	三色そばろ井 ブロッコリーのおかか和え さつまい 柿	豆乳ココアプリン せんべい 麦茶	白米、さつまいも、発芽玄米、片栗粉、砂糖、ごま油	豆乳、豆腐、鶏ひき肉、豚肉、凍り豆腐、みそ、かつお節、栄養だし	かき、ブロッコリー、にんじん、こまつな、ねぎ、だいこん、こんにゃく、ごぼう、アガー、しょうが	エネルギー 371 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 11.3 g カルシウム 156 mg										
4	火	ごはん りんご 大豆のカレー煮 白子和え 味噌汁	フルーツ豆乳グルト おしゃぶり昆布 麦茶	じゃがいも、白米、発芽玄米、三温糖、油、片栗粉	豆乳グルト、大豆、豚ロース小間切れ、しらす干し、みそ、栄養だし	りんご、こまつな、たまねぎ、もも、みかん、にんじん、キャベツ、パイナップル、こんにゃく、えのきたけ、こんぶ、のり	エネルギー 414 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 12.1 g カルシウム 160 mg	19	水	ごはん ぶどう レバーのマリアナソース ナムル 味噌汁	ハリハリわかめおにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、片栗粉、三温糖、油、ごま油	豆乳、豚レバー、みそ、煮干し、油揚げ、栄養だし	ぶどう、はくさい、こまつな、もやし、にんじん、切り干しだいこん、ごま、えのきたけ、こんにゃく、しょうが	エネルギー 507 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 12.8 g カルシウム 200 mg										
5	水	ごはん オレンジ 魚のかば焼き ごま和え 味噌汁	かぼちゃの豆腐パン 豆乳	白米、米粉、発芽玄米、三温糖、油、片栗粉	豆乳、豆腐、豆腐、みそ、栄養だし、ムキカレイ	オレンジ、こまつな、かぼちゃ、キャベツ、しめじ、にんじん、ごま、わかめ	エネルギー 447 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 15.8 g カルシウム 197 mg	20	木	ごはん 味噌汁 煮魚 りんご 野菜炒め 納豆和え	さつまい芋蒸しパン 豆乳	白米、米粉、さつまいも、発芽玄米、三温糖、油、片栗粉	豆乳、納豆、みそ、油揚げ、きな粉、栄養だし、かつお節、赤魚	りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、エリンギ、切り干しだいこん、ごま、しょうが、わかめ	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 16.1 g カルシウム 179 mg										
6	木	ごはん りんご 帆立豆腐 ししゃものごま焼き 味噌汁	のりおにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、さつまいも、油、片栗粉、ごま油	豆乳、豆腐、鶏ささ身、ししゃも、ほたて貝柱、みそ、煮干し、栄養だし	りんご、たまねぎ、こまつな、にんじん、グリーンピース、しめじ、ごま、のり、あおのり	エネルギー 497 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 13.4 g カルシウム 273 mg	21	金	カレーライス 切干し大根のサラダ ぶどう	ひじきおにぎり 豆乳	白米、じゃがいも、発芽玄米、マヨネーズ、オリーブ油、三温糖、油	豆乳、豚肉、ベーコン、油揚げ	ぶどう、たまねぎ、にんじん、コーン、りんご、切り干しだいこん、ひじき、こんにゃく、しょうが	エネルギー 581 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 21.0 g カルシウム 123 mg										
7	金	ごはん ぶどう 豚肉とニラの炒め物 しらす納豆和え(小松菜) 味噌汁	りんご蒸しパン 甘酒入り豆乳	白米、米粉、発芽玄米、三温糖、米こうじ、油、ごま油	豆乳、納豆、豚ロース小間切れ、しらす干し、みそ、凍り豆腐、煮干し	ぶどう、にら、えのきたけ、こまつな、りんごジュース、もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、わかめ	エネルギー 450 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 13.5 g カルシウム 148 mg	24	月	ごはん りんご 肉豆腐 ごま和え 味噌汁	焼き芋 豆乳	さつまいも、白米、じゃがいも、発芽玄米、三温糖	豆乳、豆腐、豚肉、みそ、栄養だし、かつお節、凍り豆腐	りんご、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、ねぎ、こまつな、えのきたけ、グリーンピース、にんじん、ごま、ごま、あおのり、しょうが	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.5 g カルシウム 275 mg										
11	火	ごはん りんご さけのマヨネーズ風焼き 切干大根の煮付け 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、三温糖、油	豆乳、生鮭、豆腐、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、なめこ、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、ごま、こんぶ、あおのり	エネルギー 430 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 11.3 g カルシウム 186 mg	25	火	ごはん 柿 豆乳チキンクリーム煮 小松菜とコーンのソテー 味噌汁	ぶどうゼリー せんべい 豆乳	白米、じゃがいも、発芽玄米、米粉、三温糖、オリーブ油	豆乳、鶏肉、しらす干し、みそ、粉豆腐、栄養だし	ぶどうジュース、かき、こまつな、たまねぎ、にんじん、にら、マッシュルーム、コーン、えのきたけ、グリーンピース、アガー、のり、こんにゃく	エネルギー 469 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 12.6 g カルシウム 181 mg										
12	水	ごはん 味噌汁 肉じゃが オレンジ ブロッコリーのじゃこ和え 納豆和え	ツナ昆布おにぎり 煮干し 豆乳	白米、じゃがいも、発芽玄米、油、砂糖、ごま油	豆乳、納豆、豚ロース小間切れ、ちりめんじゃこ、煮干し、みそ、ツナ缶、栄養だし、かつお節	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、しめじ、こまつな、しらたき、グリーンピース、ごま、のり、こんぶ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 15.3 g カルシウム 285 mg	26	水	ごはん ぶどう 炒り豆腐 さつまい芋のオレンジ煮 味噌汁	鶏ごぼうおにぎり 豆乳	白米、さつまいも、発芽玄米、三温糖、油	豆乳、豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、栄養だし	ぶどう、だいこん、にんじん、ごぼう、キャベツ、ねぎ、こまつな、こんにゃく、しめじ、オレンジジュース、しいたけ	エネルギー 531 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 15.3 g カルシウム 157 mg										
13	木	ごはん りんご コーンフレークチキン 粉豆腐とひじきの炒り煮 味噌汁	黒糖蒸しパン 豆乳	白米、米粉、じゃがいも、発芽玄米、コーンフレーク、黒砂糖、油、マヨネーズタイプ調味料、くり	豆乳、鶏肉、ちくわ、みそ、油揚げ、粉豆腐、かつお節、栄養だし	りんご、にんじん、たまねぎ、こまつな、ひじき、こんにゃく、しょうが	エネルギー 490 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 14.4 g カルシウム 143 mg	27	木	ごはん りんご さけのちゃんちゃん焼き(しめじ) 納豆和え(チンゲン菜) 清し汁	野菜スナック おしゃぶり昆布 甘酒入り豆乳	白米、発芽玄米、油、砂糖	豆乳、生鮭、豆腐、納豆、しらす干し、みそ、煮干し	りんご、キャベツ、チンゲンサイ、しめじ、にんじん、こまつな、ごま、こんぶ	エネルギー 412 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 11.2 g カルシウム 172 mg										
14	金	ごはん 柿 豚肉のきのこ焼き 粉吹芋 味噌汁	栗おこわ 豆乳	じゃがいも、白米、もち米、発芽玄米、くり、油	豆乳、豚ロース小間切れ、みそ、栄養だし	かき、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、エリンギ、しょうが、ごま、あおのり	エネルギー 490 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 15.7 g カルシウム 93 mg	28	金	ごはん 柿 南瓜グラタン お浸し 味噌汁	みそ焼きおにぎり 豆乳	白米、発芽玄米、米粉、グルテンフリー マカロニ、オリーブ油	豆乳、鶏肉、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、粉豆腐、かつお節、栄養だし	かき、こまつな、かぼちゃ、にら、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、グリーンピース、マッシュルーム、こんにゃく、にんじん	エネルギー 524 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 13.6 g カルシウム 233 mg										
17	月	ごはん りんご 鶏肉の塩麹焼き 卵の花 味噌汁	チャーハン 豆乳	白米、発芽玄米、さといも、三温糖、米こうじ、油、ごま油	豆乳、鶏肉、おから、油揚げ、ベーコン、みそ、栄養だし、かつお節、凍り豆腐	りんご、にんじん、ねぎ、こまつな、ピーマン、しいたけ、ごま、ひじき、あおのり、わかめ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 16.0 g カルシウム 183 mg	31	月	ごはん 柿 旨煮 磯和え 味噌汁	大豆ケーキ 豆乳	じゃがいも、白米、発芽玄米、米粉、黒砂糖、油、三温糖	豆乳、豚ロース小間切れ、豆乳、大豆、凍り豆腐、みそ、栄養だし、かつお節	キャベツ、かき、こまつな、にんじん、りんご、たまねぎ、しらたき、しめじ、レーズン、ごま、のり、あおのり	エネルギー 468 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.2 g カルシウム 260 mg										
★旬の食材★ チンゲン菜・れんこん・里芋・生姜・ごぼう・きのこ類・栗・鮭・柿・いちじく・梨・りんご等			<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)		<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>480 kcal</td> <td>鉄</td> <td>4.9 mg</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>22.4 g</td> <td>カルシウム</td> <td>190 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>14.4 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>31 mg</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>1.6 g</td> <td>食物繊維</td> <td>6.1 g</td> </tr> </table>		エネルギー	480 kcal	鉄	4.9 mg	たんぱく質	22.4 g	カルシウム	190 mg	脂質	14.4 g	ビタミンC	31 mg	塩分	1.6 g	食物繊維	6.1 g
エネルギー	480 kcal	鉄	4.9 mg																						
たんぱく質	22.4 g	カルシウム	190 mg																						
脂質	14.4 g	ビタミンC	31 mg																						
塩分	1.6 g	食物繊維	6.1 g																						