


# 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	水	ごはん みかん 豆乳クリーム煮 粉吹芋 味噌汁	みそ焼きおにぎり 豆乳	白米、じゃがいも、発芽玄米、米粉、オリーブ油、三温糖	豆乳、ツナ缶、みそ、栄養だし、凍り豆腐、かつお節、粉豆腐	みかん、たまねぎ、かぶ、にんじん、ごま、切り干しだいこん、しいたけ、にんにく、あおのり、わかめ	エネルギー 486 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 12.6 g カルシウム 174 mg	19	木	三色そばろ井 ブロッコリーのおかか和え さつま汁 いちご	人参おにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、さつまいも、片栗粉、砂糖、オリーブ油、ごま油	豆乳、豆腐、鶏ひき肉、豚肉、みそ、凍り豆腐、煮干し、かつお節、栄養だし	いちご、ブロッコリー、にんじん、ごまつな、はくさい、ねぎ、こんにやく、ごぼう、しょうが	エネルギー 466 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 13.9 g カルシウム 237 mg
5	木	ごはん りんご 豚肉のしょうが焼き 小松菜とコーンのソテー 味噌汁	焼き芋 豆乳	さつまいも、白米、発芽玄米、油、オリーブ油	豆乳、豚肉、豆腐、豚ひき肉、みそ	りんご、たまねぎ、ごまつな、だいこん、にんじん、コーン、ねぎ、ごぼう、しょうが	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 15.2 g カルシウム 147 mg	20	金	ごはん りんご グラタン じゃこサラダ 味噌汁	りんご蒸しパン 豆乳	白米、米粉、発芽玄米、ちりめんじゃこ、みそ、粉豆腐、栄養だし	豆乳、鶏肉、ベーコン、りんご、たまねぎ、キャベツ、はくさい、にんじん、りんごジュース、ブロッコリー、しめじ、マッシュルーム、だいこん	エネルギー 475 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 16.5 g カルシウム 133 mg	
6	金	ごはん ぼんかん 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 味噌汁	七草がゆ 煮干し 豆乳	白米、じゃがいも、発芽玄米、油、片栗粉、三温糖	豆乳、メカジキ、ちくわ、みそ、煮干し、油揚げ	ぼんかん、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、だいこん、コーン、かぶ、だいこんの葉、しょうが、わかめ	エネルギー 415 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 13.6 g カルシウム 158 mg	23	月	ごはん いちご 鮭の西京焼き 卵の花 味噌汁	黄桃ケーキ 豆乳	白米、米粉、発芽玄米、三温糖、油	生鮭、豆乳、おから、油揚げ、みそ、栄養だし、かつお節、粉豆腐	いちご、ほうれんそう、もも、ねぎ、にんじん、しめじ、かつお節、粉豆腐、ごま、あおのり	エネルギー 473 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 14.4 g カルシウム 191 mg
10	火	ごはん みかん 鶏肉のおろし焼き れんこんの金平 味噌汁	チャーハン 豆乳	白米、発芽玄米、三温糖、油、ごま油	豆乳、鶏肉、豚肉、ベーコン、みそ、栄養だし、かつお節、粉豆腐	みかん、れんこん、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、だいこん、ごまつな、だいこんの葉、ごま、しょうが、ひじき、しいたけ、あおのり	エネルギー 465 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 11.3 g カルシウム 146 mg	24	火	ごはん りんご 肉じゃが 納豆和え(にら) 味噌汁	じゃこおにぎり 豆乳	白米、じゃがいも、発芽玄米、油、三温糖	豆乳、納豆、豚ロース肉、ちりめんじゃこ、しらす干し、みそ、油揚げ、煮干し、栄養だし	りんご、はくさい、にら、たまねぎ、ごまつな、にんじん、しらたき、ごま、のり	エネルギー 516 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 15.7 g カルシウム 218 mg
11	水	ごはん りんご 春雨中華炒め レバーのみそ焼き 清し汁	フルーツ豆乳グルト おしゃぶり昆布 麦茶	白米、発芽玄米、はるさめ、三温糖、ごま油、油	豆乳グルト、鶏レバー、豆腐、油揚げ、みそ	りんご、みかん、もも、ほうれんそう、しめじ、にんじん、エリンギ、ごまつな、ごま、しいたけ、こんぶ、にんにく、しょうが	エネルギー 394 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 11.4 g カルシウム 121 mg	25	水	ごはん ぼんかん 根菜バーグ マカロニサラダ 味噌汁	大学芋風 豆乳	さつまいも、白米、発芽玄米、メープルシロップ、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、油、片栗粉	豆乳、鶏ひき肉、みそ、ベーコン、粉豆腐、栄養だし	ぼんかん、だいこん、キャベツ、ごまつな、にんじん、れんこん、ねぎ、ブロッコリー、しょうが、ごま	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18.3 g カルシウム 160 mg
12	木	ごはん ぼんかん どさんこ汁 納豆和え ブロッコリー	鶏ごぼうおにぎり 甘酒入り豆乳	白米、じゃがいも、発芽玄米、三温糖、油、オリーブ油	豆乳、生鮭、豆腐、納豆、鶏肉、鶏ひき肉、みそ、粉豆腐、栄養だし、かつお節、煮干し	ぼんかん、ブロッコリー、だいこん、にんじん、たまねぎ、ごまつな、しめじ、ねぎ、だいこんの葉、ごぼう、ごま	エネルギー 523 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 14.9 g カルシウム 175 mg	26	木	ごはん いちご 豚肉とニラの炒め物 ひじきの煮物 味噌汁	中華おこわ 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、三温糖、もち米、ごま油	豆乳、豚ロース小間切れ、豚ひき肉、油揚げ、みそ、煮干し、凍り豆腐、栄養だし	いちご、はくさい、にら、にんじん、もやし、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ごまつな、ひじき、ごま、わかめ	エネルギー 472 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14.6 g カルシウム 223 mg
13	金	ごはん りんご カレーの風味焼き ごまお浸し 味噌汁	豆腐にゆうめん 小魚(ごま) 豆乳	白米、発芽玄米、オリーブ油	豆乳、豆腐、ムキカイ、鶏ひき肉、みそ、煮干し、栄養だし	りんご、ほうれんそう、もやし、だいこん、かぼちゃ、はくさい、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ごま、レモン、しいたけ、わかめ	エネルギー 407 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 14.4 g カルシウム 266 mg	27	金	カレーライス ナムル りんご	野菜スナック 甘酒入り豆乳	じゃがいも、白米、発芽玄米、三温糖、ごま油、オリーブ油	豆乳、豚ロース肉	りんご、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、もやし、ごま、にんにく、しょうが	エネルギー 491 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.7 g カルシウム 111 mg
16	月	ごはん ぼんかん 帆立豆腐 焼きししゃも 味噌汁	鮭おにぎり 豆乳	白米、発芽玄米、さといも、油、片栗粉、ごま油、三温糖	豆乳、豆腐、ししゃも、鶏さき身、ほたて貝柱、さけ、みそ、栄養だし、かつお節、粉豆腐	ぼんかん、たまねぎ、ごまつな、にんじん、しめじ、グリーンピース、ごま、あおのり	エネルギー 516 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 15.1 g カルシウム 270 mg	30	月	ごはん いちご コーンフレークチキン ひじきのサラダ 味噌汁	海苔おにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、コーンフレーク、マヨネーズタイプ調味料、ごま油、三温糖	豆乳、鶏肉、豆腐、みそ、煮干し、栄養だし、かつお節、粉豆腐	いちご、もやし、ブロッコリー、なめこ、にんじん、ひじき、ごま、のり、にんにく、しょうが、あおのり	エネルギー 493 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 13.5 g カルシウム 253 mg
17	火	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	味噌かんぶら 豆乳	じゃがいも、白米、発芽玄米、三温糖、油	豆乳、納豆、豚ロース肉、しらす干し、みそ、凍り豆腐、煮干し、栄養だし、かつお節	だいこん、りんご、ごまつな、キャベツ、にんじん、えのきたけ、だいこんの葉、こんぶ	エネルギー 454 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 17.4 g カルシウム 210 mg	31	火	ごはん りんご 飛竜頭 しらす納豆 味噌汁	シリアル豆乳かけ おしゃぶり昆布 麦茶	白米、発芽玄米、さつまいも、油、ながいも、片栗粉、麦こがし	豆乳、豆腐、納豆、さけ、しらす干し、みそ、粉豆腐、栄養だし、かつお節、煮干し	りんご、ごまつな、にんじん、ねぎ、えのきたけ、ごま、しょうが、のり、ひじき、わかめ、こんぶ	エネルギー 452 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.2 g カルシウム 196 mg
18	水	ごはん ぼんかん ぶりの照り焼き ごま和え 味噌汁	ミートマカロニ 豆乳	白米、発芽玄米、グルテンフリーマカロニ、三温糖、オリーブ油、さといも	豆乳、ぶり、豚ひき肉、みそ、粉豆腐、栄養だし	ぼんかん、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にら、にんじん、グリーンピース、ごま、しょうが	エネルギー 433 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.0 g カルシウム 139 mg								
★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"> <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> </ul>					1か月の平均栄養量 (給食・おやつ含む)		エネルギー 468 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 14.7 g 塩分 1.6 g		鉄 4.7 mg カルシウム 186 mg ビタミンC 32 mg 食物繊維 5.8 g			