

# 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 いちご	高野豆腐のきな粉トースト 豆乳	白米、じゃがいも、発芽玄米、三温糖、油、米粉	豆乳、生揚げ、鶏肉、豆乳、凍り豆腐、みそ、きな粉、栄養だし、かつお節	だいこん、いちご、ブロッコリー、にんじん、こまつな、えのきたけ、こんぶ	エネルギー 411 kcal	15	水	ごはん ぼんかん	鶏ごぼうおにぎり 豆乳	白米、じゃがいも、発芽玄米、三温糖、油、オリーブ油	豆乳、ししゃも、生鮭、豆腐、鶏肉、鶏ひき肉、みそ、粉豆腐、栄養だし	だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、ねぎ、だいこんの葉、ごぼう	エネルギー 517 kcal	
		おでん風					だんばく質 21.5 g			たんばく質 29.7 g					脂質 14.2 g	カルシウム 195 mg
		ブロッコリーと人参のおかか和え					脂質 14.1 g									
		味噌汁					カルシウム 206 mg									
2	木	ごはん ぼんかん	みそ焼きおにぎり 豆乳	白米、発芽玄米、三温糖、油	豆乳、生鮭、豆腐、大豆、みそ、油揚げ	ぼんかん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、こまつな、ひじき、ごま	エネルギー 452 kcal	16	木	中華丼(はくさい)	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、ごま油、片栗粉	豆乳、豚肉、豆腐、いんげんまめ	いちご、はくさい、もやし、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、ねぎ、こんぶ、しょうが、わかめ、にんにく	エネルギー 440 kcal	
		鮭のちゃんちゃん焼き					たんばく質 22.7 g			たんばく質 18.0 g					脂質 10.3 g	カルシウム 165 mg
		ひじきの煮物					脂質 10.3 g									
		清し汁					カルシウム 165 mg									
3	金	ごはん りんご	豆まめ蒸しパン おやつ小魚(ごま) 豆乳	さつまいも、白米、米粉、発芽玄米、三温糖、片栗粉、油、ごま油	豆乳、豆腐、豚ひき肉、大豆、煮干し、みそ、粉豆腐	りんご、たまねぎ、にら、チンゲンサイ、ねぎ、コーン、ごま、にんじん、レーズン、しょうが、わかめ	エネルギー 556 kcal	17	金	ごはん ぼんかん	カレーまん 豆乳	白米、発芽玄米、米粉、三温糖、片栗粉、油	豆乳、ぶり、豆腐、鶏ひき肉、豆乳、みそ、粉豆腐、栄養だし	ぼんかん、ほうれんそう、だいこん、にんじん、だいごの葉、しめじ、たまねぎ、ごま、ひじき、しょうが	エネルギー 471 kcal	
		マーボー豆腐					たんばく質 23.5 g			たんばく質 22.2 g					脂質 17.7 g	カルシウム 286 mg
		さつまい芋の重ね煮					脂質 17.7 g									
		スープ					カルシウム 286 mg									
6	月	ごはん りんご	揚げじゃが 豆乳	じゃがいも、白米、発芽玄米、さつまいも、油、片栗粉、三温糖	豆乳、豆腐、鶏ひき肉、みそ、栄養だし、かつお節、粉豆腐	りんご、チンゲンサイ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ごま、のり、ひじき、あおのり、しょうが	エネルギー 453 kcal	20	月	ごはん いよかん	ひじきおにぎり 豆乳	白米、さといも、玄米、三温糖、油	豆乳、豚肉、凍り豆腐、みそ、栄養だし、かつお節、粉豆腐	いよかん、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、なめこ、しらたき、ねぎ、グリーンピース、ごま、ひじき、あおのり、わかめ	エネルギー 503 kcal	
		豆腐の五目焼き					たんばく質 20.2 g			たんばく質 22.6 g					脂質 17.9 g	カルシウム 217 mg
		チンゲン菜のとろみ炒め(えのき)					脂質 17.9 g									
		味噌汁					カルシウム 217 mg									
7	火	ごはん 味噌汁	カレーおにぎり 甘酒入り豆乳	白米、発芽玄米、三温糖、ごま油、オリーブ油	豆乳、鶏肉、納豆、豚ひき肉、みそ、油揚げ、栄養だし、かつお節	ぼんかん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、グリーンピース、切り干しだいこん、レーズン、ごま、しょうが	エネルギー 512 kcal	21	火	ごはん りんご	黒糖蒸しパン 甘酒入り豆乳	白米、米粉、じゃがいも、発芽玄米、黒砂糖、油、くり、三温糖	豆乳、鶏肉、大豆、みそ、栄養だし	りんご、たまねぎ、こんにゃく、いんげん、にんじん、こんぶ	エネルギー 470 kcal	
		鶏肉の葱塩焼き					たんばく質 25.9 g			たんばく質 21.6 g					脂質 14.3 g	カルシウム 161 mg
		切干大根の煮付け					脂質 14.3 g									
		納豆和え					カルシウム 161 mg									
8	水	ごはん いちご	ブルーベリー蒸しパン おしゃぶり昆布 豆乳	じゃがいも、白米、米粉、発芽玄米、三温糖、油	豆乳、豆乳、鶏肉、みそ、粉豆腐、栄養だし	いちご、かぶ、はくさい、たまねぎ、にんじん、クリームコーン、ブルーベリー、こまつな、コーン、かぶの葉、切り干しだいこん、こんぶ、あおのり	エネルギー 495 kcal	22	水	ごはん 味噌汁	人参おにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、さといも、三温糖、油、オリーブ油、片栗粉	豆乳、納豆、みそ、煮干し、油揚げ、栄養だし、かつお節、赤魚	ぼんかん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、エリンギ、ごま、しょうが、わかめ	エネルギー 495 kcal	
		冬野菜のクリーム煮					たんばく質 19.6 g			たんばく質 24.8 g					脂質 13.6 g	カルシウム 175 mg
		粉吹芋					脂質 13.6 g									
		味噌汁					カルシウム 175 mg									
9	木	ごはん ぼんかん	菜飯おにぎり 煮干し 豆乳	白米、じゃがいも、発芽玄米、さといも、オリーブ油、油、三温糖	豆乳、豚肉、いんげんまめ、ベーコン、みそ、しらす干し、煮干し、栄養だし	たまねぎ、ぼんかん、はくさい、にんじん、こまつな、りんご、グリーンピース、トマトピューレ、レーズン、わかめ、にんにく	エネルギー 509 kcal	24	金	カレーライス	米粉のメロンパン風 豆乳	じゃがいも、白米、米粉、発芽玄米、三温糖、ショートニング、ごま油、グラニュー糖、オリーブ油	豆乳、豚ロース小間切れ	たまねぎ、いちご、にんじん、ほうれんそう、もやし、りんご、ごま、にんにく、しょうが	エネルギー 544 kcal	
		ポークビーンズ					たんばく質 22.2 g			たんばく質 18.9 g					脂質 14.2 g	カルシウム 209 mg
		白菜フレンチサラダ					脂質 14.2 g									
		味噌汁					カルシウム 209 mg									
10	金	ごはん りんご	マスカットゼリー せんべい 豆乳	白米、玄米、ながいも、油、三温糖	豆乳、たら、みそ、油揚げ、粉豆腐、栄養だし	ほうれんそう、りんご、はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ごぼう、ごま、しいたけ、ひじき	エネルギー 426 kcal	27	月	ごはん ぼんかん	中華おこわ 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、もち米、米粉、油、三温糖、片栗粉、ごま油	豆乳、ムスカレイ、豚ひき肉、みそ、煮干し、栄養だし、かつお節、粉豆腐	ぼんかん、れんこん、だいこん、にんじん、えのきたけ、だいごの葉、しめじ、こまつな、ごま、あおのり	エネルギー 491 kcal	
		手作りさつま揚げ					たんばく質 20.3 g			たんばく質 24.6 g					脂質 11.0 g	カルシウム 157 mg
		ごま和え					脂質 11.0 g									
		味噌汁					カルシウム 157 mg									
13	月	ごはん りんご	ごま塩おにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、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、油揚げ、粉豆腐、栄養だし、かつお節	りんご、たまねぎ、しらたき、かぶ、にんじん、こまつな、かぶの葉、みずな、エリンギ、ごま、ごま	エネルギー 499 kcal	28	火	ごはん いちご	ビーフン 豆乳	白米、ビーフン、発芽玄米、片栗粉、油、三温糖	豆乳、豚レバー、みそ、油揚げ、粉豆腐、栄養だし	いちご、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、コーン、のり、しいたけ、にんにく、しょうが	エネルギー 445 kcal	
		すき焼き風煮					たんばく質 25.8 g			たんばく質 20.0 g					脂質 16.1 g	カルシウム 324 mg
		しらす納豆和え(水菜)					脂質 16.1 g									
		味噌汁					カルシウム 324 mg									
14	火	ごはん りんご	米粉と豆腐のブラウニー 豆乳	白米、じゃがいも、発芽玄米、米粉、三温糖、油、片栗粉、ごま油、粉糖	豆乳、豚ロース小間切れ、豆腐、みそ、凍り豆腐、みそ、栄養だし、かつお節、粉豆腐	りんご、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、こまつな、グリーンピース、ごま、にんにく、しょうが、あおのり	エネルギー 504 kcal	1か月の平均栄養量(給食・おやつ含む)	エネルギー 484 kcal	鉄 4.8 mg						
		回鍋肉					たんばく質 20.9 g		たんばく質 22.4 g	カルシウム 191 mg						
		高野豆腐の含め煮					脂質 20.3 g		脂質 15.0 g	ビタミンC 33 mg						
		味噌汁					カルシウム 218 mg		塩分 1.4 g	食物繊維 6.1 g						

★旬の食材★  
小松菜・ごぼう・ほうれん草・水菜・春菊・ぶり・わかさぎ・たら・デコボン・いよかん・いちご等

- 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。

