


献立表

日	曜	献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			栄養価	日	曜	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 甘夏缶 豆乳チキンクリーム煮 インゲンのおかか和え 味噌汁	さけとひじきの混ぜごはん 豆乳	白米、米粉、オリーブ油、三温糖	豆乳、豆乳、鶏肉、さけ、みそ、凍り豆腐、煮干し、かつお節	なつみかん、いんげん、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、にら、えのきたけ、グリーンピース、にんにく、ひじき、あおのり、こんぶ	エネルギー 642 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 11.3 g カルシウム 171 mg	16	火	ごはん パイナップル 鶏のから揚げ ポテトサラダ 味噌汁	豆腐入りブラウニー 豆乳	じゃがいも、白米、片栗粉、玄米、油、米粉、三温糖、粉糖	鶏肉、豆腐、おから、豆乳、みそ	パイナップル、きゅうり、こまつな、コーン、にんじん、切り干しだいこん、しょうが	エネルギー 491 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 13.4 g カルシウム 88 mg	
2	火	ごはん オレンジ 豚肉と厚揚げと昆布の炒め煮 小松菜のごまあえ 味噌汁	黒糖蒸しパン 豆乳	白米、米粉、玄米、黒砂糖、三温糖、油、ごま油	豆乳、豚ロース小間切れ、生揚げ、豆乳、みそ	オレンジ、こまつな、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごま、こんぶ、レーズン、しょうが	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.1 g カルシウム 275 mg	17	水	ごはん オレンジ 豆腐の五目煮 ししゃものみりん干し 味噌汁	おかかおにぎり 豆乳	白米、玄米、三温糖、片栗粉、油	豆乳、豆腐、ししゃも、豚ひき肉、みそ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、グリーンピース、しょうが、ごま、わかめ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 14.8 g カルシウム 218 mg	
3	水	ごはん パイナップル かじきの香り焼き アスパラサラダ 味噌汁	揚げじゃが 豆乳	じゃがいも、白米、玄米、油、片栗粉、三温糖	豆乳、メカジキ、豆腐、みそ	パイナップル、キャベツ、アスパラガス、にんじん、レモン、ごま、わかめ、にんにく、しょうが	エネルギー 487 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 18.0 g カルシウム 99 mg	18	木	ごはん 味噌汁 さけの酒蒸し ひじきの煮物 納豆和え	コーンフレーククッキー 豆乳	白米、じゃがいも、玄米、コーンフレーク、ごま油、油、三温糖	鮭、納豆、みそ、油揚げ、かつお節、煮干し、豆乳	甘夏缶、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、ごま、さやえんどう、ごま、ひじき、レモン	エネルギー 448 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 11.2 g カルシウム 166 mg	
4	木	ごはん グレープフルーツ マーボー豆腐 もやしとわかめのナムル スープ	人参おにぎり 煮干し 麦茶	白米、玄米、片栗粉、ごま油、オリーブ油	豆腐、豚ひき肉、煮干し、ほたて水煮、みそ	グレープフルーツ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、にら、ねぎ、ごま、しょうが、わかめ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 14.6 g カルシウム 354 mg	19	金	ごはん グレープフルーツ 厚揚げのケチャップ煮 キャベツのおかか和え はるさめスープ	ハリハリわかめおにぎり 煮干し 麦茶	白米、玄米、はるさめ、油	生揚げ、豚ロース小間切れ、煮干し、かつお節	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、コーン、えのきたけ、ねぎ、いんげん、切り干しだいこん、ごま	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 11.3 g カルシウム 365 mg	
5	金	ごはん 甘夏缶 旨煮 しらす納豆(ニラ) 味噌汁	みそ焼きおにぎり 豆乳	白米、じゃがいも、玄米、三温糖、油	納豆、豚ロース小間切れ、みそ、凍り豆腐、しらす干し、煮干し、豆乳	なつみかん、にんじん、たまねぎ、にら、しらたき、しめじ、さやえんどう、ごま、キャベツ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 11.4 g カルシウム 122 mg	22	月	ごはん オレンジ 春雨中華炒め レバーのみそ焼き 清し汁	鮭おにぎり 豆乳	白米、玄米、はるさめ、三温糖、ごま油、油	豆乳、鶏レバー、豆腐、さけ、油揚げ、煮干し、みそ、かつお節、凍り豆腐	オレンジ、しめじ、にんじん、たけのこ、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、あおのり	エネルギー 586 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 14.8 g カルシウム 194 mg	
8	月	ごはん オレンジ かわいいごま味噌焼き マカロニサラダ 清し汁	黄桃ケーキ 豆乳	白米、米粉、玄米、三温糖、米粉のマカロニ、油	豆乳、豆腐、豆乳、ベーコン、みそ、煮干し、凍り豆腐、かつお節、ムキカレイ	オレンジ、キャベツ、もやし、しめじ、にんじん、こまつな、きゅうり、ごま、しょうが、あおのり	エネルギー 627 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 23.1 g カルシウム 214 mg	23	火	ごはん パイナップル ハンバーグ じゃこサラダ 味噌汁	ブルーン蒸しパン 豆乳	白米、米粉、玄米、三温糖、油、片栗粉、オリーブ油	豚ひき肉、豆乳、凍り豆腐、しらす干し、みそ	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ブルーン、わかめ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.9 g カルシウム 130 mg	
9	火	ごはん パイナップル 鶏肉のトマト煮 いんげんのツナあえ 味噌汁	おこわ 豆乳	白米、もち米、玄米、油、三温糖、片栗粉	豆乳、鶏肉、鶏肉、ツナ缶、みそ、油揚げ	ホールトマト、パイナップル、たまねぎ、にんじん、いんげん、パプリカ、パプリカ、グリーンピース、切り干しだいこん、しいたけ、にんにく	エネルギー 615 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 13.4 g カルシウム 106 mg	24	水	ごはん 味噌汁 めかじきの照り焼き 切干し大根の煮付け 納豆和え	シリアル豆乳がけ 麦茶	白米、麦こがし、玄米、三温糖、片栗粉	豆乳、メカジキ、納豆、みそ、油揚げ、煮干し	なつみかん、なめこ、にら、ねぎ、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、しょうが、ごま	エネルギー 615 kcal たんぱく質 30.5 g 脂 質 17.1 g カルシウム 180 mg	
10	水	ごはん グレープフルーツ すき焼き風煮 しらす納豆和え(小松菜) 味噌汁	あじさいゼリー せんべい	白米、じゃがいも、玄米、三温糖	豆乳、豆乳グルト、豆腐、納豆、豚ロース小間切れ、しらす干し、みそ、煮干し	ぶどうジュース、グレープフルーツ、たまねぎ、しらたき、こまつな、にんじん、にら、エリンギ、さやえんどう	エネルギー 542 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 17.7 g カルシウム 244 mg	25	木	ごはん グレープフルーツ 肉豆腐 にんじんのじゃこごまあえ 味噌汁	菜飯おにぎり 豆乳	白米、じゃがいも、玄米、三温糖、ごま油	豆乳、豆腐、豚ロース小間切れ、しらす干し、みそ、油揚げ	グレープフルーツ、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、ねぎ、いんげん、えのきたけ、さやえんどう、ごま、しょうが	エネルギー 629 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 16.6 g カルシウム 239 mg	
11	木	ごはん 甘夏缶 回鍋肉 高野豆腐の含め煮 スープ	ピースおにぎり 煮干し 麦茶	白米、玄米、三温糖、油、ごま油	豚ロース小間切れ、煮干し、凍り豆腐、みそ	なつみかん、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、グリーンピース、ピーマン、コーン、にんにく、しょうが、ごま	エネルギー 535 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 12.3 g カルシウム 292 mg	26	金	ごはん オレンジ 鶏のレモン焼き チンゲン菜のとりみ炒め 味噌汁	魚せんべい 豆乳	白米、玄米、油、片栗粉、三温糖	豆乳、鶏肉、凍り豆腐、みそ	オレンジ、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、こまつな、レモン、わかめ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 14.9 g カルシウム 152 mg	
12	金	カレーライス 酢味噌和え りんごジュース オレンジ	変わりくずもち 豆乳	じゃがいも、白米、玄米、黒砂糖、くず粉、三温糖、ごま油、オリーブ油	豆乳、豚ロース小間切れ、ささ身、きな粉、みそ	りんごジュース、たまねぎ、オレンジ、にんじん、トマト、きゅうり、りんご、にんにく、しょうが、わかめ	エネルギー 628 kcal たんぱく質 23 g 脂 質 18 g カルシウム 130 mg	29	月	ごはん 甘夏缶 鮭のムニエル 野菜炒め 味噌汁	チャーハンおにぎり 豆乳	白米、玄米、米粉、油、オリーブ油、ごま油、三温糖	豆乳、鮭、豆腐、豚ひき肉、みそ、煮干し、かつお節、凍り豆腐	なつみかん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、いんげん、ピーマン、ひじき、あおのり、しいたけ、わかめ	エネルギー 573 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 12.8 g カルシウム 158 mg	
15	月	ごはん グレープフルーツ さわらのもやしあんかけ 南瓜の含め煮 味噌汁	鶏ごぼうおにぎり 豆乳	白米、玄米、三温糖、片栗粉、油、ごま油	豆乳、さわら、鶏ひき肉、みそ、煮干し、かつお節、凍り豆腐	グレープフルーツ、かぼちゃ、もやし、にんじん、たまねぎ、しめじ、いんげん、ねぎ、ごぼう、あおのり、しょうが、わかめ	エネルギー 607 kcal たんぱく質 28.9 g 脂 質 13.8 g カルシウム 138 mg	30	火	ごはん パイナップル 豚肉の香味焼き おくらとキャベツの和え物 豆乳汁	水ようかん 豆乳	白米、じゃがいも、玄米、三温糖、油、砂糖	豆乳、豚ロース小間切れ、豆乳、こしあん、あさり	パイナップル、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、クリームコーン、オクラ、かんてん、にんにく	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 17.3 g カルシウム 104 mg	
★旬の物★ さわら・グリーンピース・さやえんどう・アスパラ・じゃがいも・にんにく・甘夏・パインなど		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 561 kcal	鉄 4.4 mg	たんぱく質 25.3 g	カルシウム 191 mg	脂 質 14.9 g	ビタミンC 36 mg	塩 分 1.9 g	食物繊維 4.9 g