


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、玄米、黒砂糖、三温糖、油、ごま油	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、シュールーム、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 520 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 10.8 g カルシウム 152 mg	16	火	ごはん バイナップル 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、砂糖	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 428 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 13.5 g カルシウム 103 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 456 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 15.1 g カルシウム 223 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 450 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 10.9 g カルシウム 155 mg
3	水	ごはん バイナップル かじきの香り焼き アスパラサラダ 味噌汁	揚げじゃがが 豆乳	じゃがいも、白米、玄米、油、片栗粉、砂糖	豆乳、メカジキ、豆腐、みそ、メカジキ、メカジキ	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 413 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.9 g カルシウム 98 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、鮭、鮭	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 427 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 12.8 g カルシウム 158 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 434 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 11.7 g カルシウム 254 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 440 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 10.1 g カルシウム 262 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 509 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 13.7 g カルシウム 138 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 491 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 12.9 g カルシウム 166 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	ムキカレイ、豆腐、豆乳、ベーコン、みそ、煮干し、凍り豆腐、かつお節	オレンジ、キャベツ、もも、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 508 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 17.5 g カルシウム 206 mg	23	火	ごはん バイナップル 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 491 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 15.3 g カルシウム 129 mg
9	火	ごはん バイナップル 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、砂糖、片栗粉	豆乳、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 497 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 12.4 g カルシウム 103 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 533 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 16.2 g カルシウム 168 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、豚ロース小間切れ肉、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 453 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 15.1 g カルシウム 188 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 512 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 15.1 g カルシウム 195 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 453 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 12.0 g カルシウム 216 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 425 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 13.1 g カルシウム 129 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、さき身、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 482 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 14.3 g カルシウム 117 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 484 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 12.8 g カルシウム 149 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 512 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 13.3 g カルシウム 126 mg	30	火	ごはん バイナップル 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	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、かんとん、にんにく	エネルギー 410 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 14.2 g カルシウム 95 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		<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 466 kcal	鉄 4.1 mg			
		たんぱく質 20.9 g		カルシウム 160 mg						脂 質 13.3 g	ビタミンC 27 mg				
		塩 分 1.6 g		食物繊維 4 g											