

# 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	昼食献立名	3時おやつ	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 スイカ 鮭の香り焼き ひじきの煮付け 味噌汁	かぼちゃかん(あずき) 豆乳	白米、玄米、砂糖、ごま油、三温糖	豆乳、さけ、豆乳、小豆、みそ、油揚げ、栄養だし、かつお節、高野豆腐	すいか、かぼちゃ、にんじん、しめじ、キャベツ、いんげん、ひじき、かんでん、あおのり、にんにく	エネルギー 392 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 10.6 g カルシウム 145 mg	18	火	ごはん スイカ すき焼き風煮 しらす納豆和え(モロヘイヤ) 味噌汁	シリアル豆乳がけ 麦茶	白米、シリアル、じゃがいも、玄米、三温糖	豆乳、豆腐、納豆、豚肉、しらす干し、みそ、栄養だし、かつお節	すいか、たまねぎ、しらたき、モロヘイヤ、にんじん、にら、こまつな、エリンギ	エネルギー 450 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 11.9 g カルシウム 198 mg
4	火	ごはん オレンジ 鶏肉のマーマレード焼き ごま和え 味噌汁	わかめコーンおにぎり 煮干し 豆乳	白米、玄米、三温糖	豆乳、鶏肉、煮干し、みそ、油揚げ、栄養だし	オレンジ、キャベツ、いんげん、とうもろこし、にんじん、切り干しだいこん、マーマレード、ごま	エネルギー 451 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 10.9 g カルシウム 246 mg	19	水	ごはん オレンジ 鶏肉の塩麹焼き 切干大根の煮付け 味噌汁	ごま塩おにぎり 煮干し 豆乳	白米、玄米、三温糖、米こうじ	豆乳、鶏肉、豆腐、煮干し、みそ、油揚げ、栄養だし	オレンジ、なめこ、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、ごま、のり	エネルギー 462 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 11.4 g カルシウム 248 mg
5	水	ごはん メロン 肉豆腐 にんじんのじゃこごまあえ 味噌汁	みそ焼きおにぎり 豆乳	白米、玄米、三温糖、オリーブ油	豆乳、豆腐、豚ひき肉、しらす干し、みそ、栄養だし	メロン、もやし、にんじん、たまねぎ、なす、えのきたけ、ねぎ、ごま、いんげん、わかめ、しょうが	エネルギー 461 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 13.4 g カルシウム 175 mg	20	木	ごはん スイカ かじきのさっぱり甘酢ソース ポテトサラダ 味噌汁	マーマレードケーキ 豆乳	じゃがいも、白米、米粉、玄米、油、三温糖、マヨネーズタイプ調味料、片栗粉	豆乳、かじき、豆乳、おから、みそ、油揚げ、栄養だし	すいか、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、コーン、えのきたけ、マーマレード、パセリ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 17.7 g カルシウム 118 mg
6	木	ごはん 味噌汁 カレーの風味焼き スイカ 南瓜の含め煮 納豆和え	フルーツ豆乳グルト 麦茶	白米、玄米、三温糖、オリーブ油	豆乳グルト、かえい、生揚げ、納豆、みそ、栄養だし、かつお節	すいか、かぼちゃ、もも、みかん、パイナップル、しめじ、たまねぎ、にんじん、ごま、レモン、のり、わかめ	エネルギー 414 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 11.3 g カルシウム 155 mg	21	金	ごはん 梨 はるさめサラダ レバーのみそ焼き 清し汁	ひじきおにぎり 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、ツナ缶、みそ、かつお節	なし、キャベツ、ねぎ、にんじん、きゅうり、ごま、ひじき、にんにく、しょうが、わかめ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 14.4 g カルシウム 133 mg
7	金	ごはん オレンジ 茄子のミートグラタン お浸し スープ	枝豆とじゃこのおにぎり 豆乳	白米、玄米、グルテンフリーマカロニ、油	豆乳、豚ひき肉、しらす干し、凍り豆腐、かつお節	なす、オレンジ、たまねぎ、こまつな、コーン、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、えだまめ、マッシュルーム、わかめ	エネルギー 473 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 12.0 g カルシウム 149 mg	24	月	ごはん スイカ 魚のかば焼き マカロニサラダ 味噌汁	おおかおにぎり 豆乳	白米、玄米、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、三温糖	豆乳、ムキカレイ、ベーコン、油揚げ、栄養だし、かつお節、凍り豆腐	すいか、キャベツ、なす、しめじ、にんじん、きゅうり、ごま、あおのり	エネルギー 532 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 16.8 g カルシウム 165 mg
11	火	ごはん 梨 めかじきの照り焼き 茄子の味噌炒め 味噌汁	人参おにぎり 煮干し 豆乳	白米、玄米、三温糖、油、片栗粉、オリーブ油	豆乳、メカジキ、豚ひき肉、煮干し、みそ、栄養だし、みそ、凍り豆腐、かつお節	なす、なし、こまつな、にんじん、えのきたけ、パプリカ、パプリカ、ピーマン、ごま、しょうが、あおのり	エネルギー 521 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 14.9 g カルシウム 262 mg	25	火	三色そばろ井 納豆和え(玉葱) 味噌汁 メロン	揚げじゃが 豆乳	じゃがいも、白米、玄米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	豆乳、納豆、鶏ひき肉、しらす干し、凍り豆腐、みそ、かつお節、栄養だし	メロン、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、いんげん、わかめ、しょうが	エネルギー 509 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 14.8 g カルシウム 164 mg
12	水	ごはん オレンジ 豚肉とキャベツのみそ炒め 粉吹芋(青のり) 清し汁	黒糖くずもち 豆乳	じゃがいも、白米、玄米、黒砂糖、くず粉、油、砂糖	豆乳、豚ロース小間切れ、凍り豆腐、きな粉、みそ	キャベツ、オレンジ、ねぎ、たまねぎ、パプリカ、ピーマン、のり、にんにく、しょうが、わかめ、あおのり	エネルギー 418 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 13.1 g カルシウム 123 mg	26	水	ごはん スイカ ハンバーグ フレンチサラダ 味噌汁	クラッシュゼリー せんべい 豆乳	白米、じゃがいも、玄米、三温糖、油、片栗粉、オリーブ油	豆乳、豚ひき肉、高野豆腐、みそ、栄養だし	りんごジュース、すいか、みかん、たまねぎ、キャベツ、りんご、もも、パイナップル、にら、えのきたけ、にんじん、きゅうり、かんでん	エネルギー 496 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.8 g カルシウム 123 mg
13	木	ごはん メロン 肉じゃが・カレー味 納豆和え(おくら) 味噌汁	鮭おにぎり 豆乳	白米、じゃがいも、玄米、油、砂糖	豆乳、納豆、豚ロース小間切れ、さけ、みそ、油揚げ、栄養だし、かつお節	メロン、なす、たまねぎ、にんじん、オクラ、ねぎ、しそ、ごま	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 14.0 g カルシウム 133 mg	27	木	ごはん オレンジ 煮魚 更紗炒め 味噌汁	のりおにぎり 煮干し 豆乳	白米、じゃがいも、玄米、三温糖、油、片栗粉	豆乳、赤魚、煮干し、ベーコン、みそ、凍り豆腐、栄養だし	オレンジ、こまつな、にんじん、ピーマン、のり、ごま、あおのり	エネルギー 472 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 12.5 g カルシウム 218 mg
14	金	ごはん スイカ マーボー豆腐 焼きししゃも スープ	オレンジゼリー せんべい 豆乳	白米、玄米、三温糖、片栗粉、ごま油	豆乳、豆腐、ししゃも、豚ひき肉、みそ	オレンジジュース、すいか、みかん、チンゲンサイ、たまねぎ、にら、ねぎ、コーン、にんじん、ごま、しょうが、アガー	エネルギー 434 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 14.0 g カルシウム 197 mg	28	金	キーマカレーライス 酢味噌和え りんごジュース スイカ	豆腐入りブラウニー 豆乳	米、米粉、玄米、片栗粉、砂糖、油、オリーブ油、三温糖、ごま油、粉糖	豆乳、豆乳、豚ひき肉、豆腐、さき身、みそ	りんごジュース、たまねぎ、すいか、にんじん、トマト、セロリ、きゅうり、ホールトマト、にんにく、しょうが、わかめ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 23.2 g カルシウム 118 mg
17	月	ごはん 梨 鮭のムニエル ひじきのサラダ スープ	じゃこ葱おにぎり 豆乳	白米、玄米、米粉、ごま油、オリーブ油、三温糖	豆乳、鮭、豆腐、しらす干し、栄養だし、かつお節、凍り豆腐	なし、もやし、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、ねぎ、ごま、ひじき、あおのり、わかめ	エネルギー 435 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 12.4 g カルシウム 171 mg	31	月	ごはん 梨 鶏肉の葱塩焼き じゃこサラダ 味噌汁	ブルーネ蒸しパン 豆乳	白米、米粉、玄米、三温糖、油、ごま油	豆乳、鶏肉、生揚げ、ちりめんじゃこ、みそ、栄養だし、かつお節、凍り豆腐	なし、キャベツ、ブルーネ、ねぎ、こまつな、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ごま、ごま、しょうが、あおのり	エネルギー 496 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 15.0 g カルシウム 221 mg

★旬の食材★ おくら・ピーマン・トマト・茄子・とうもろこし・にんにく・インゲン・枝豆・南瓜・いがり・しそ・スイカ・なし・イチジク・メカジキ・いわしなど



・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 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	475 kcal	鉄	4.4 mg
	たんぱく質	22.2 g	カルシウム	173 mg
	脂 質	14.0 g	ビタミンC	23 mg
	塩 分	1.5 g	食物繊維	3.9 g