

# 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		
1	火	ごはん ぶどう	おかかおにぎり	米、じゃがいも、玄米、油、三温糖	豆乳、豚肉、いんげんまめ、しらす干し、ベーコン、みそ、かつお節、栄養だし	ぶどう、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、いんげん、トマトピューレ、ごま、わかめ、にんにく	エネルギー 489 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 12.0 g カルシウム 174 mg	15	火	ごはん 梨	チヂミ	米、さつまいも、米粉、玄米、グルテンフリーマカロニ、油、砂糖、ごま油	豆乳、豚ひき肉、凍り豆腐、みそ、しらす干し、かつお節、栄養だし	なす、なし、たまねぎ、こまつな、にら、キャベツ、ねぎ、にんじん、トマトピューレ、マッシュルーム、コーン、のり	エネルギー 403 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 12.9 g カルシウム 140 mg	
		ポークビーゼンズ	豆乳													
		しらす和え														
		味噌汁														
2	水	ごはん 味噌汁	フルーツ豆乳グルト	米、玄米、砂糖、はるさめ、油、三温糖、片栗粉	豆乳グルト、豚ロース肉、豆腐、納豆、しらす干し、みそ、煮干し、栄養だし	なし、かぼちゃ、ピーマン、もも、みかん、なす、パインアップル、にんじん、パプリカ	エネルギー 432 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 12.7 g カルシウム 120 mg	16	水	ごはん オレンジ	黒糖くずもち	さつまいも、米、玄米、黒砂糖、くず粉、三温糖、油、片栗粉	豆乳、生揚げ、豚ロース、煮干し、みそ、きな粉	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン、オクラ、レーズン、しょうが、わかめ	エネルギー 484 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 14.7 g カルシウム 306 mg	
		ピーマンの細切り炒め 梨	麦茶													
		南瓜の含め煮														
		納豆和え														
3	木	ごはん オレンジ	ピラフ	米、玄米、片栗粉、ごま油、油	豆乳、豆腐、豚ひき肉、煮干し、みそ	オレンジ、たまねぎ、こまつな、もやし、しめじ、にんじん、にら、コーン、ねぎ、みそ、グリーンピース、しょうが、わかめ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 15.9 g カルシウム 307 mg	17	木	ごはん ぶどう	揚げじゃが	じゃがいも、米、玄米、はるさめ、油、三温糖、ごま油	豆乳、鶏レバー、豆腐、油揚げ、みそ	ぶどう、しめじ、こまつな、にんじん、エリンギ、ピーマン、しいたけ、ごま、にんにく、しょうが	エネルギー 430 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 15.0 g カルシウム 112 mg	
		マーボー豆腐	煮干し													
		もやしと小松菜のごま和え	豆乳													
		スープ														
4	金	ごはん ぶどう	黒糖蒸しパン	米、米粉、玄米、黒砂糖、三温糖、油、ごま油	豆乳、鮭、豆乳、みそ、みそ、油揚げ、栄養だし	ぶどう、こまつな、もやし、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ひじき、レーズン、ごま	エネルギー 440 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 12.1 g カルシウム 169 mg	18	金	ごはん 梨	おはぎ(きな粉・あんこ)	米、もち米、玄米、三温糖、油、片栗粉	豆乳、こしあん、みそ、きな粉、栄養だし、ムキカレイ	なし、キャベツ、なす、いんげん、しめじ、にんじん、ごま	エネルギー 480 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.5 g カルシウム 145 mg	
		鮭の西京焼き	豆乳													
		ひじきのサラダ														
		味噌汁														
7	月	ごはん 味噌汁	みそ焼きおにぎり	米、玄米、じゃがいも、三温糖、片栗粉、油	豆乳、豆腐、ししゃも、豚ひき肉、煮干し、みそ、栄養だし、かつお節、凍り豆腐	なし、たまねぎ、にら、にんじん、しめじ、グリーンピース、しょうが、ごま、あおのり	エネルギー 468 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 11.6 g カルシウム 295 mg	23	水	ごはん 味噌汁	ひじきおにぎり	米、玄米、片栗粉、三温糖、油	豆乳、豚ひき肉、納豆、豆腐、鶏ひき肉、煮干し、しらす干し、みそ、栄養だし、凍り豆腐、かつお節	ぶどう、たまねぎ、にら、こまつな、にんじん、かぼちゃ、ごま、ひじき、あおのり	エネルギー 548 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 16.5 g カルシウム 332 mg	
		ふりかけ 梨	煮干し													
		豆腐の五目煮	豆乳													
		ししゃものみりん干し														
8	火	ごはん オレンジ	シリアル豆乳がけ	麦こがし、米、玄米、もち米、片栗粉、ごま油	豆乳、豚ひき肉、納豆、しらす干し、おかから、みそ、油揚げ、煮干し、栄養だし、かつお節	オレンジ、なす、モロヘイヤ、たまねぎ、グリーンピース、ねぎ、しいたけ、しょうが	エネルギー 455 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 12.0 g カルシウム 161 mg	24	木	ごはん オレンジ	クラッシュゼリー	米、玄米、三温糖、米粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油	豆乳、ムキカレイ、みそ、栄養だし	りんごジュース、オレンジ、キャベツ、にんじん、ごぼう、もも、みかん、パインアップル、えのきたけ、いんげん、ごま、あおのり	エネルギー 388 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 7.7 g カルシウム 98 mg	
		豚肉のもち米蒸し	麦茶													
		しらす納豆和え(モロヘイヤ)														
		味噌汁														
9	水	ごはん ぶどう	ハリハリわかめおにぎり	米、じゃがいも、米、玄米、片栗粉、油	豆乳、かじき、生揚げ、みそ、栄養だし	ぶどう、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、こまつな、にんじん、コーン、切り干しだいこん、あおのり	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 12.8 g カルシウム 144 mg	25	金	カレーライス 梨	コーンフレーククッキー	じゃがいも、米、玄米、コーンフレーク、三温糖、ごま油、オリーブ油、油	豆乳、豚ロース肉、鶏ささ身、みそ	オレンジジュース、なし、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、りんご、白ごま、黒ごま、にんにく、しょうが、わかめ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.7 g カルシウム 158 mg	
		かじきのカレーあんかけ	豆乳													
		粉吹芋(青のり)														
		味噌汁														
10	木	ごはん 梨	マカロニきな粉	米、グルテンフリーマカロニ、玄米、三温糖、マヨネーズタイプ調味料、油	豆乳、鶏ひき肉、豆腐、きな粉、みそ、粉豆腐、栄養だし	なし、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり、エリンギ、ねぎ、ごま、わかめ	エネルギー 468 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 15.2 g カルシウム 118 mg	28	月	ごはん 味噌汁	黄桃ケーキ	米、米粉、玄米、油、三温糖、砂糖、片栗粉	豆乳、豆腐、豆乳、油揚げ、ツナ缶、みそ、栄養だし、かつお節、凍り豆腐	オレンジ、こまつな、切り干しだいこん、にんじん、もも、たまねぎ、コーン、さやえんどう、ひじき、しいたけ、あおのり	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.1 g カルシウム 320 mg	
		千草焼き	豆乳													
		コールスローサラダ														
		味噌汁														
11	金	ごはん オレンジ	もちもちパン	米、白玉粉、玄米、米粉、オリーブ油、油、片栗粉	豆乳、豆腐、豚肉、豆腐、あさり、ベーコン、かつお節	オレンジ、もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、コーン、グリーンコーン、ごま、にんにく	エネルギー 469 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.2 g カルシウム 125 mg	29	火	ピビンパ井	じゃこおにぎり	米、米、玄米、ごま油、油、砂糖	豆乳、豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、しらす干し、豚肉、みそ、栄養だし	ぶどう、もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、こんにやく、ごぼう、ごま、しょうが、にんにく、あおのり	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21 g 脂質 15.8 g カルシウム 156 mg	
		豚肉の香味焼き	豆乳													
		にんじんのゴマあえ														
		豆乳汁(あさり)														
14	月	ごはん 納豆和え	菜飯おにぎり	米、玄米、三温糖、米こうじ、油	豆乳、鮭、納豆、豆腐、あさり、みそ、油揚げ、栄養だし、かつお節、凍り豆腐、煮干し	ぶどう、こまつな、なめこ、にんじん、切り干しだいこん、ごま、コーン、あおのり、こんぶ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 14.0 g カルシウム 238 mg	30	水	ごはん 梨	カレーおにぎり	米、さつまいも、玄米、片栗粉、油、三温糖、砂糖、オリーブ油	豆乳、鶏肉、おから、油揚げ、豚ひき肉、みそ、栄養だし	なし、ねぎ、にんじん、たまねぎ、こまつな、ピーマン、レーズン、しいたけ、わかめ、しょうが	エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.2 g カルシウム 126 mg	
		ふりかけ 味噌汁	豆乳													
		鮭の塩麹焼き ぶどう														
		切干大根の煮付け														

★旬の食材★ インゲン・おくら・南瓜・さつまいも・里芋・しいたけ・しめじ・チンゲン菜・茄子・いわし・さけ・さんま・しらす・なし・ぶどう	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。	エネルギー	476 kcal	鉄	4.7 mg
		たんぱく質	21.2 g	カルシウム	186 mg
		脂質	14.1 g	ビタミンC	23 mg
		塩分	1.5 g	食物繊維	4.5 g

