

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	
6	木	ごはん	みそ焼きおにぎり 豆乳	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、みそ、栄養だし	美生柑、たまねぎ、キャベツ、しめじ、こまつな、にんじん、しょうが、ごま	エネルギー 574 kcal	19	水	ごはん	揚げじゃが 甘酒入り豆乳	じゃがいも、白米、玄米、油、米粉、片栗粉、三温糖	豆乳、ムキカレイ、鶏ひき肉、おから、みそ、栄養だし	美生柑、こまつな、にんじん、えのきたけ、ねぎ、わかめ、あおのり	エネルギー 451 kcal
		豆腐の五目煮					たんぱく質 25.9 g								
		ししゃものみりん干し					脂質 14.6 g								
		味噌汁					カルシウム 233 mg								
7	金	ごはん	コーンフレークおこし 豆乳	米、玄米、コーンフレーク、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、凍り豆腐、栄養だし	たまねぎ、こまつな、清見オレンジ、にんじん、ねぎ、グリーンピース、トマトピューレ、ごま、ごま、わかめ、にんにく	エネルギー 548 kcal	20	木	ごはん	人参おにぎり 豆乳	白米、玄米、三温糖、米こうじ、オリーブ油	豆乳、鶏肉、豆腐、みそ、油揚げ、栄養だし	なつみかん、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、のり	エネルギー 529 kcal
		ポークビーンズ					たんぱく質 23.1 g								
		しらす和え					脂質 15.9 g								
		味噌汁					カルシウム 270 mg								
10	月	ごはん	五目混ぜおにぎり 豆乳	米、玄米、三温糖	豆乳、ムキカレイ、豆腐、鶏肉、みそ、煮干し、かつお節、凍り豆腐、ムキカレイ	美生柑、こまつな、キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ、ごぼう、こんにゃく、ごま、のり、しょうが、しいたけ、あおのり	エネルギー 516 kcal	21	金	ごはん	ココアケーキ 豆乳	白米、じゃがいも、玄米、米粉、三温糖、油、ごま油、オリーブ油	豆乳、豚ロース小間切れ	美生柑、たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし、りんご、ごま、にんにく、しょうが	エネルギー 769 kcal
		白身魚のごま味噌焼き					たんぱく質 28.0 g								
		磯和え					脂質 9.6 g								
		清し汁					カルシウム 259 mg								
11	火	ごはん	黒糖くずもち 豆乳	米、玄米、黒砂糖、くず粉、ビーフン、三温糖、油、ごま油	豆乳、鶏レバー一口大、豚ひき肉、みそ、きな粉、油揚げ、栄養だし	なつみかん、こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、ごま、にんにく、しょうが、わかめ	エネルギー 524 kcal	24	月	ごはん	ひじきおにぎり 豆乳	白米、じゃがいも、玄米、油、片栗粉、三温糖	豆乳、メカジキ、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、煮干し、かつお節、凍り豆腐、栄養だし	清見オレンジ、キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、ひじき、ごま、あおのり、わかめ、パセリ	エネルギー 618 kcal
		炒めビーフン					たんぱく質 21.8 g								
		レバーの風味焼き					脂質 13.8 g								
		味噌汁					カルシウム 190 mg								
12	水	ごはん	チャーハン(ツナ・ひじき) 煮干し 豆乳	米、玄米、砂糖、油、ごま油	豆乳、さわら、ツナ、煮干し、おから、みそ、栄養だし、さわら、さわら	清見オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、ごぼう、しめじ、こまつな、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ピーマン、レーズン、ひじき、しょうが	エネルギー 630 kcal	25	火	ごはん	クラッシュゼリー せんべい 豆乳	白米、玄米、三温糖、ごま油	豆乳、鶏肉、豆腐、ちりめんじゃこ、みそ、栄養だし	りんごジュース、美生柑、アスパラガス、キャベツ、もも、みかん、パイナップル、にんじん、ごぼう、ねぎ、マーマレード、かんてん	エネルギー 454 kcal
		さわらとごぼうの煮つけ					たんぱく質 30.1 g								
		かぼちゃサラダ(おから・干しぶどう)					脂質 14.9 g								
		味噌汁					カルシウム 295 mg								
13	木	ごはん	ピースおにぎり 豆乳	米、玄米、じゃがいも、三温糖、油	豆乳、豆腐、納豆、豚ロース小間切れ、しらす干し、みそ、油揚げ、煮干し、栄養だし	美生柑、たまねぎ、にら、しらたき、にんじん、グリーンピース、エリンギ、さやえんどう、こんぶ、わかめ	エネルギー 595 kcal	26	水	ごはん	わかめおにぎり 煮干し 豆乳	白米、じゃがいも、玄米、三温糖、油	豆乳、納豆、豚ロース小間切れ、煮干し、凍り豆腐、しらす干し、みそ、栄養だし	清見オレンジ、にら、こまつな、にんじん、たまねぎ、しらたき、えのきたけ、さやえんどう、ごま、わかめ	エネルギー 628 kcal
		すき焼き風煮					たんぱく質 27.3 g								
		しらす納豆(にら)					脂質 15.3 g								
		味噌汁					カルシウム 211 mg								
14	金	ごはん	ブルーン蒸しパン 甘酒入り豆乳	米、米粉、じゃがいも、玄米、三温糖、油、ごま油	豆乳、豚ロース小間切れ、凍り豆腐、みそ、みそ、栄養だし	キャベツ、清見オレンジ、ブルーン、にんじん、さやえんどう、ピーマン、にんにく、しょうが	エネルギー 573 kcal	27	木	ごはん	米粉の甘酒蒸しパン 豆乳	白米、米粉、玄米、油、三温糖、ごま油	豆乳、生鮭、豆腐、みそ、みそ、栄養だし	なつみかん、にら、もやし、きゅうり、マーマレード、にんじん、ひじき、ごま	エネルギー 493 kcal
		回鍋肉					たんぱく質 20.0 g								
		高野豆腐の含め煮					脂質 16.8 g								
		味噌汁					カルシウム 146 mg								
17	月	ごはん	海苔おにぎり 煮干し 豆乳	米、玄米、コーンフレーク、三温糖、油	豆乳、鶏肉、煮干し、みそ、油揚げ、凍り豆腐、かつお節、栄養だし	なつみかん、こまつな、にんじん、さやえんどう、ひじき、ごま、にんにく、しょうが、あおのり、のり	エネルギー 569 kcal	28	金	ごはん	きんぴらおにぎり 豆乳	米、玄米、油、三温糖、ごま油、片栗粉、砂糖	豆乳、鶏肉、ツナ、みそ、油揚げ、栄養だし	美生柑、にんじん、たまねぎ、いんげん、キャベツ、ごぼう、パプリカ、パプリカ、トマトピューレ、切り干しだいこん、ごま、にんにく	エネルギー 553 kcal
		鶏肉のコーンフレーク焼き					たんぱく質 32.5 g								
		ひじきの煮物					脂質 10.3 g								
		味噌汁					カルシウム 360 mg								
18	火	ごはん	フルーツ豆乳グルト 麦茶	米、玄米、油、三温糖、砂糖、ながいも、片栗粉	豆腐、豆乳グルト、納豆、さけ、しらす干し、みそ、栄養だし、かつお節、煮干し	清見オレンジ、もも、みかん、パイナップル、スナックえんどう、こまつな、にんじん、なめこ、ねぎ、しょうが、ごま、ひじき	エネルギー 497 kcal	31	月	ごはん	もちもちパン 豆乳	白米、白玉粉、玄米、米粉、片栗粉、オリーブ油、ごま油、三温糖	豆乳、豆腐、ししゃも、豚ひき肉、豆乳、ベーコン、煮干し、みそ、かつお節、凍り豆腐	清見オレンジ、たまねぎ、しめじ、クリームコーン、にら、さやえんどう、コーン、ねぎ、ごま、しょうが、あおのり	エネルギー 673 kcal
		飛竜頭					たんぱく質 20.6 g								
		しらす納豆					脂質 15.2 g								
		ゆでスナックえんどう					カルシウム 214 mg								
★旬の食材★ スナックえんどう・グリーンピース・新じゃが芋・新玉葱・アスパラガス・さわら・清見オレンジ等				 <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5割程混ぜて炊いています。 				1か月の平均栄養量 (昼食・おやつ含む)		エネルギー	565 kcal	鉄	4.7 mg		
		たんぱく質	25.6 g	カルシウム	215 mg			脂質	14.5 g	ビタミンC	37 mg				
		脂質	14.5 g	塩分	1.8 g			食物繊維	5.3 g						