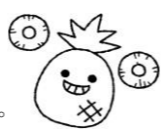


# 献立表

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	
1	火	ごはん オレンジ ミートローフ コールスローサラダ 味噌汁	ピースおにぎり 豆乳 煮干し	白米、玄米、マヨネーズタイプ調味料、片栗粉、オリーブ油、三温糖	豆乳、豚ひき肉、豆腐、豆乳、煮干し、みそ、凍り豆腐、栄養だし	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、なめこ、アスパラガス、グリーンピース、こんぶ	エネルギー 547 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 18.1 g カルシウム 243 mg	16	水	ごはん パイナップル 肉豆腐 にんじんのじゃこ納豆和え 味噌汁	黒糖くずもち 豆乳	白米、玄米、黒砂糖、くず粉、砂糖	豆乳、豆腐、豚肉、納豆、しらす干し、みそ、きな粉	パイナップル、にんじん、にら、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、こまつな、えのきたけ、さやえんどう、ごま、のり	エネルギー 444 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 14.8 g カルシウム 219 mg
2	水	ごはん パイナップル 回鍋肉 高野豆腐の含め煮 味噌汁	シリアル豆乳がけ 麦茶	シリアル、白米、玄米、三温糖、油、ごま油	豆乳、豚ロース肉、凍り豆腐、みそ、栄養だし	パイナップル、キャベツ、えのきたけ、こまつな、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが	エネルギー 433 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 14.2 g カルシウム 132 mg	17	木	ごはん オレンジ さわらの野菜レモン蒸し(アスパラ) 凍り豆腐とにんじんの煮物 味噌汁	わかめおにぎり 煮干し 豆乳	白米、玄米、米粉、砂糖	豆乳、さわら、煮干し、凍り豆腐、油揚げ、みそ、栄養だし	オレンジ、こまつな、たまねぎ、しめじ、にんじん、アスパラガス、えのきたけ、グリーンピース、コーン、レモン	エネルギー 503 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 12.9 g カルシウム 288 mg
3	木	ごはん 味噌汁 めかじきの照り焼き グレープフルーツ 切干し大根の煮付け 納豆和え	ひじきおにぎり そら豆 豆乳	白米、玄米、じゃがいも、三温糖、片栗粉	豆乳、メカジキ、納豆、みそ、油揚げ、栄養だし、かつお節、煮干し	グレープフルーツ、たまねぎ、にら、そらまめ、にんじん、さやえんどう、切り干しだいこん、ごま、ひじき、しょうが	エネルギー 501 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 12.4 g カルシウム 145 mg	18	金	ごはん グレープフルーツ 豚肉のニラ炒め 粉吹芋 味噌汁	オレンジゼリー せんべい 豆乳	じゃがいも、白米、玄米、三温糖、ごま油	豆乳、豚ロース肉、豆腐、凍り豆腐、みそ、栄養だし	みかんジュース、グレープフルーツ、みかん、にら、たまねぎ、オクラ、もやし、しめじ、にんじん、アガー、あおのり	エネルギー 424 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 12.6 g カルシウム 132 mg
4	金	ごはん オレンジ 春雨中華炒め レバーのみそ焼き 清し汁	米粉蒸しパン 豆乳	白米、米粉、玄米、はるさめ、油、三温糖、ごま油	豆乳、鶏レバー、豆腐、豆乳、あん、油揚げ、みそ	オレンジ、しめじ、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 459 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 15.4 g カルシウム 139 mg	21	月	ごはん オレンジ 帆立豆腐 さやいんげんのごまあえ 味噌汁	人参おにぎり 煮干し 豆乳	白米、玄米、三温糖、片栗粉、油、オリーブ油、ごま油	豆乳、豆腐、ささ身、ほたて貝柱、煮干し、みそ、かつお節、凍り豆腐、栄養だし	オレンジ、にんじん、キャベツ、いんげん、たまねぎ、こまつな、もやし、グリーンピース、しめじ、ごま、あおのり	エネルギー 514 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 14.2 g カルシウム 388 mg
7	月	ごはん パイナップル 鮭のムニエル ひじきの煮物 味噌汁	ミートマカロニ 豆乳	白米、グルテンフリーマカロニ、玄米、米粉、三温糖、オリーブ油	豆乳、生鮭、豚ひき肉、油揚げ、みそ、凍り豆腐、煮干し、粉豆腐、かつお節、栄養だし	パイナップル、たまねぎ、こまつな、にんじん、さやえんどう、グリーンピース、ひじき、ごま、あおのり	エネルギー 443 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 13.8 g カルシウム 207 mg	22	火	ごはん パイナップル タンドリーチキン じゃこサラダ 味噌汁	マーマレードケーキ 豆乳	白米、米粉、玄米、油、はるさめ、米こうじ、三温糖	豆乳、鶏肉、豆腐、ちりめんじゃこ	パイナップル、キャベツ、マーマレード、にんじん、きゅうり、ねぎ、オクラ、にんにく、しょうが	エネルギー 431 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 12.1 g カルシウム 134 mg
8	火	ごはん グレープフルーツ 肉じゃが 小松菜のツナあえ 味噌汁	魚せんべい 甘酒入り豆乳	じゃがいも、白米、玄米、油、砂糖	豆乳、豚肉、ツナ缶、みそ、栄養だし	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ、ごま、わかめ	エネルギー 444 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 12.2 g カルシウム 111 mg	23	水	ごはん グレープフルーツ 煮魚 更紗炒め 味噌汁	じゃこ葱おにぎり 甘酒入り豆乳	白米、じゃがいも、玄米、三温糖、油、ごま油、片栗粉	豆乳、赤魚、豆腐、ベーコン、みそ、しらす干し、栄養だし、かつお節	グレープフルーツ、にんじん、なす、ピーマン、ねぎ、わかめ	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 12.6 g カルシウム 99 mg
9	水	ごはん オレンジ すき焼き風煮 しらす納豆和え(小松菜) 味噌汁	みそ焼きおにぎり 煮干し 豆乳	白米、玄米、じゃがいも、三温糖	豆乳、豆腐、納豆、豚肉、煮干し、しらす干し、みそ、栄養だし	オレンジ、たまねぎ、しらす、こまつな、にら、にんじん、エリンギ、さやえんどう、ごま	エネルギー 516 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 14.5 g カルシウム 332 mg	24	木	キッズピピンバ(ごま) 甘煮豆(金時豆) 味噌汁 オレンジ	フルーツ豆乳グルト 麦茶	白米、じゃがいも、玄米、三温糖、油、ごま油	豆乳グルト、豚ひき肉、鶏ひき肉、いんげん、みそ、油揚げ、栄養だし	オレンジ、もやし、もも、みかん、ほうれんそう、パイナップル、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごま、にんにく、しょうが	エネルギー 371 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 10.3 g カルシウム 98 mg
10	木	ごはん 甘夏缶 カレーの風味焼き ジャーマンポテト 味噌汁	おかかおにぎり 豆乳	白米、玄米、じゃがいも、オリーブ油、油	豆乳、ムキカレイ、みそ、ベーコン、かつお節、栄養だし	なつみかん、もやし、たまねぎ、スナップえんどう、ピーマン、コーン、にんじん、レモン、ごま、わかめ	エネルギー 453 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 10.7 g カルシウム 106 mg	25	金	ごはん 甘夏缶 さけのマヨネーズ風味 納豆和え(モロヘイヤ) 味噌汁	ケチャップおにぎり 豆乳	白米、玄米、マヨネーズタイプ調味料	豆乳、生鮭、納豆、鶏ひき肉、しらす干し、みそ、栄養だし	なつみかん、たまねぎ、モロヘイヤ、もやし、にんじん、こまつな、グリーンピース、ごま、わかめ	エネルギー 516 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 13.0 g カルシウム 197 mg
11	金	カレーライス 酢味噌和え パイナップル	ココアケーキ 豆乳	じゃがいも、白米、米粉、玄米、三温糖、油、ごま油、オリーブ油	豆乳、豚ロース肉、ささ身、みそ	パイナップル、たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり、りんご、にんにく、しょうが、わかめ	エネルギー 544 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 20.5 g カルシウム 105 mg	28	月	ごはん パイナップル マーボー豆腐 焼きししゃも スープ	ブルーン蒸しパン 豆乳	白米、米粉、玄米、三温糖、油、片栗粉、ごま油	豆乳、豆腐、ししゃも、豚ひき肉、みそ	パイナップル、たまねぎ、こまつな、クリームコーン、しめじ、ブルーン、にら、ねぎ、ごま、しょうが	エネルギー 561 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 20.2 g カルシウム 273 mg
14	月	ごはん オレンジ 鮭の香り焼き 野菜炒め 味噌汁	味噌かんぷら 豆乳	じゃがいも、白米、玄米、三温糖、油	豆乳、生鮭、豆腐、みそ、煮干し、かつお節、凍り豆腐、栄養だし	オレンジ、こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、ごま、にんにく、あおのり	エネルギー 398 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 12.8 g カルシウム 181 mg	29	火	ごはん オレンジ 鶏肉の生姜焼き お浸し 味噌汁	海苔おにぎり 煮干し 豆乳	白米、玄米、三温糖	豆乳、鶏肉、生揚げ、煮干し、みそ、かつお節、凍り豆腐、栄養だし	オレンジ、こまつな、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ごま、しょうが、あおのり、のり	エネルギー 451 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 10.2 g カルシウム 318 mg
15	火	ごはん グレープフルーツ 鶏のから揚げ ポテトサラダ 味噌汁	チャーハン 豆乳	白米、じゃがいも、玄米、片栗粉、マヨネーズタイプ調味料、油、ごま油、砂糖	豆乳、鶏肉、おから、ベーコン、みそ、油揚げ、栄養だし	グレープフルーツ、にんじん、こまつな、きゅうり、コーン、ピーマン、切り干しだいこん、しょうが、ひじき、しいたけ	エネルギー 519 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 15.1 g カルシウム 123 mg	30	水	ごはん グレープフルーツ 豚肉と野菜のカレー炒め おくらとキャベツの和え物 味噌汁	水ようかん 豆乳	白米、玄米、三温糖、油、砂糖	豆乳、豚肉、こしあん、みそ、栄養だし	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、にんじん、オクラ、ピーマン、かんでん	エネルギー 355 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 11.9 g カルシウム 106 mg
★旬の食材★ さわら・グリーンピース・さやえんどう・さやいんげん・アスパラガス・空豆・じゃがいも・にんにく・モロヘイヤ・甘夏・パイナップルなど			<ul style="list-style-type: none"> <li>都合により、献立、食材が変更になる場合があります。</li> <li>手作りふりかけを給食でだしています。</li> <li>ごはんは、玄米を3割程混ぜて炊いています。</li> <li>6/14(月)のおやつのかんぷらは、福島県の方言でじゃが芋を言います。</li> </ul> 			1か月の平均栄養量(給食・おやつ含む)		エネルギー 468 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 13.8 g 塩分 1.5 g	鉄 4.5 mg カルシウム 185 mg ビタミンC 29 mg 食物繊維 4.2 g						