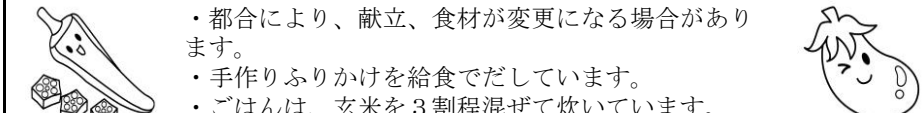


献立表

| 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 | |
| 2 | 月 | ごはん | 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、生鮭、みそ、油揚げ、栄養だし、かつお節、凍り豆腐 | すいか、キャベツ、ブルーネ、にんじん、しめじ、いんげん、ひじき、ごま、あおのり、にんにく | エネルギー 447 kcal | 18 | 水 | ごはん | マーマレードケーキ 甘酒入り豆乳 | 白米、米粉、玄米、三温糖、油、米こうじ | 豆乳、鶏肉、みそ、油揚げ、栄養だし | オレンジ、なす、たまねぎ、ピーマン、こまつな、マーマレード、にんじん、切り干しだいごん、ごま | エネルギー 447 kcal |
| | | たんぱく質 20.1 g | | | | | たんぱく質 19.0 g | | | | | | | | |
| | | 脂質 12.8 g | | | | | 脂質 11.4 g | | | | | | | | |
| | | カルシウム 171 mg | | | | | カルシウム 137 mg | | | | | | | | |
| 3 | 火 | ごはん | とうもろこし 煮干し 豆乳 | 白米、玄米、油、三温糖 | 豆乳、豚肉、煮干し、みそ、栄養だし | とうもろこし、なし、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、のり | エネルギー 399 kcal | 19 | 木 | ごはん | そうめん風汁 麦茶 | 白米、玄米、油、マヨネーズタイプ調味料、片栗粉、三温糖 | 豆腐、メカジキ、おから、みそ、油揚げ、栄養だし | すいか、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、みかん、こまつな、えのきたけ、にんじん、コーン、パセリ | エネルギー 393 kcal |
| | | たんぱく質 19.9 g | | | | | たんぱく質 19.1 g | | | | | | | | |
| | | 脂質 14.4 g | | | | | 脂質 13.5 g | | | | | | | | |
| | | カルシウム 220 mg | | | | | カルシウム 120 mg | | | | | | | | |
| 4 | 水 | ごはん | 枝豆とじゃこのおにぎり 豆乳 | 白米、玄米、三温糖 | 豆乳、鶏肉、しらす干し、みそ、油揚げ、栄養だし | メロン、キャベツ、いんげん、えだまめ、にんじん、ごま、切り干しだいごん、マーマレード | エネルギー 458 kcal | 20 | 金 | ごはん | ひじきおにぎり 煮干し 豆乳 | 白米、玄米、グルテンフリーマカロニ、三温糖、油 | 豆乳、豚ひき肉、煮干し、かつお節 | なす、なし、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、オクラ、マッシュルーム、ひじき、ごま | エネルギー 504 kcal |
| | | たんぱく質 23.4 g | | | | | たんぱく質 21.7 g | | | | | | | | |
| | | 脂質 11.8 g | | | | | 脂質 12.9 g | | | | | | | | |
| | | カルシウム 150 mg | | | | | カルシウム 246 mg | | | | | | | | |
| 5 | 木 | ごはん | 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、ムキカレイ、納豆、生揚げ、みそ、栄養だし、かつお節 | オレンジ、かぼちゃ、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 396 kcal | 23 | 月 | ごはん | みそ焼きおにぎり 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、みそ、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 523 kcal |
| | | たんぱく質 21.5 g | | | | | たんぱく質 23.9 g | | | | | | | | |
| | | 脂質 11.3 g | | | | | 脂質 17.0 g | | | | | | | | |
| | | カルシウム 155 mg | | | | | カルシウム 164 mg | | | | | | | | |
| 6 | 金 | ごはん | せんべい 甘酒アイス | 白米、玄米、はるさめ、三温糖、ごま油、油 | 鶏レバー、豆腐、豆乳、ツナ缶、みそ | すいか、キャベツ、オクラ、にんじん、きゅうり、ごま、にんにく、しょうが、わかめ | エネルギー 370 kcal | 24 | 火 | ひまわり井 | 豆腐入りブラウニー 豆乳 | 白米、玄米、片栗粉、米粉、砂糖、油、三温糖、粉糖 | 豆乳、納豆、豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、しらす干し、豆乳、みそ、粉豆腐、かつお節、栄養だし | メロン、たまねぎ、にんじん、コーン、オクラ、いんげん、切り干しだいごん、グリーンピース、しょうが | エネルギー 476 kcal |
| | | たんぱく質 15.3 g | | | | | たんぱく質 22.3 g | | | | | | | | |
| | | 脂質 10.2 g | | | | | 脂質 16.7 g | | | | | | | | |
| | | カルシウム 97 mg | | | | | カルシウム 177 mg | | | | | | | | |
| 10 | 火 | ごはん | シリアル豆乳がけ 麦茶 | 麦こがし、白米、玄米、片栗粉、ごま油、砂糖 | 豆腐、豆乳、豚ひき肉、みそ | すいか、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、にら、ねぎ、コーン、にんじん、ごま、ごま、しょうが | エネルギー 450 kcal | 25 | 水 | ごはん | ハンバーグ フレンチサラダ 味噌汁 | 白米、玄米、三温糖、油、片栗粉、オリーブ油 | 豆乳、豚ひき肉、凍り豆腐、豆乳、みそ、栄養だし | りんごジュース、なし、みかん、なす、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、りんご、パイナップル、にんじん、きゅうり、アガー | エネルギー 499 kcal |
| | | たんぱく質 20.2 g | | | | | たんぱく質 20.2 g | | | | | | | | |
| | | 脂質 15.5 g | | | | | 脂質 18.3 g | | | | | | | | |
| | | カルシウム 191 mg | | | | | カルシウム 136 mg | | | | | | | | |
| 11 | 水 | ごはん | 鮭おにぎり 煮干し 豆乳 | 白米、じゃがいも、玄米、油、三温糖 | 豆乳、納豆、豚ロース小間切れ、さけ、煮干し、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、いんげん、ねぎ、しそ、ごま | エネルギー 525 kcal | 26 | 木 | ごはん | のりおにぎり 煮魚 更紗炒め 味噌汁 | 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 25.5 g | | | | | たんぱく質 22.9 g | | | | | | | | |
| | | 脂質 14.9 g | | | | | 脂質 13.0 g | | | | | | | | |
| | | カルシウム 250 mg | | | | | カルシウム 230 mg | | | | | | | | |
| 12 | 木 | ごはん | 黒糖くずもち 豆乳 | じゃがいも、白米、玄米、黒砂糖、くず粉、油、三温糖 | 豆乳、豚ロース小間切れ、みそ、凍り豆腐、きな粉 | キャベツ、オレンジ、ねぎ、たまねぎ、パプリカ、ピーマン、わかめ、にんにく、しょうが、あおのり | エネルギー 433 kcal | 27 | 金 | ごはん | 揚げじゃが 豆乳 | じゃがいも、白米、玄米、油、ごま油 | 豆乳、鶏肉、生揚げ、ちりめんじゃこ、みそ、栄養だし | なし、キャベツ、ねぎ、しめじ、こまつな、きゅうり、にんじん、ごま、しょうが | エネルギー 412 kcal |
| | | たんぱく質 17.3 g | | | | | たんぱく質 21.6 g | | | | | | | | |
| | | 脂質 14.2 g | | | | | 脂質 15.8 g | | | | | | | | |
| | | カルシウム 129 mg | | | | | カルシウム 161 mg | | | | | | | | |
| 13 | 金 | ツナと夏野菜カレー | オレンジゼリー せんべい 豆乳 | 白米、玄米、三温糖、オリーブ油、ごま油 | 豆乳、豆乳、ツナ缶、さき身、みそ | みかんジュース、たまねぎ、すいか、にんじん、みかん、トマト、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、きゅうり、ホールトマト、にんにく、しょうが、わかめ、アガー | エネルギー 483 kcal | 30 | 月 | ごはん | 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、凍り豆腐、栄養だし、かつお節 | なす、オレンジ、コーン、たまねぎ、にんじん、オクラ、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 519 kcal |
| | | たんぱく質 17.8 g | | | | | たんぱく質 26.9 g | | | | | | | | |
| | | 脂質 16.8 g | | | | | 脂質 14.4 g | | | | | | | | |
| | | カルシウム 96 mg | | | | | カルシウム 259 mg | | | | | | | | |
| 16 | 月 | ごはん | 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、生鮭、豆腐、しらす干し、栄養だし、かつお節、凍り豆腐 | なし、チンゲンサイ、もやし、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 450 kcal | 31 | 火 | ごはん | ツナコーンのマフィン 甘酒入り豆乳 | 白米、米粉、玄米、マヨネーズタイプ調味料、オリーブ油、ごま油 | 豆乳、豆腐、豚肉、みそ、ツナ缶、ちりめんじゃこ、大豆粉、かつお節、栄養だし | トマト、なし、キャベツ、みずな、にんじん、しめじ、にら、ピーマン、ズッキーニ、コーン、のり | エネルギー 461 kcal |
| | | たんぱく質 23.1 g | | | | | たんぱく質 21.6 g | | | | | | | | |
| | | 脂質 12.3 g | | | | | 脂質 16.8 g | | | | | | | | |
| | | カルシウム 179 mg | | | | | カルシウム 177 mg | | | | | | | | |
| 17 | 火 | ごはん | 水ようかん 豆乳 | 白米、じゃがいも、玄米、三温糖 | 豆乳、豆腐、納豆、豚ロース小間切れ、こしあん、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、かんとん | エネルギー 422 kcal | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>★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・にがうり・しそ・スイカ・なし・イチジク・メカジキ・いわしなど</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: center;">  <p>・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。</p> </div> </div> | | | | | | | |
| | | たんぱく質 23.1 g | | | | | | | | | | | | | |
| | | 脂質 13.5 g | | | | | | | | | | | | | |
| | | カルシウム 242 mg | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1か月の平均栄養量 (給食・おやつ含む) | | エネルギー 454 kcal | | | 鉄 4.2 mg | | | | | | | | |
| たんぱく質 21.3 g | | | | カルシウム 176 mg | | | | | | | | | | | |
| 脂質 14.2 g | | | | ビタミンC 25 mg | | | | | | | | | | | |
| 塩分 1.6 g | | | | 食物繊維 4.2 g | | | | | | | | | | | |