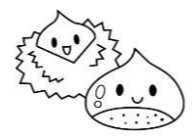


# 献立表

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	月	ごはん 柿 鶏肉の塩麹焼き 切干大根の煮付け 味噌汁	さつま芋蒸しパン 甘酒入り豆乳	白米、さつまいも、米粉、じゃがいも、発芽玄米、三温糖、油、米こうじ	豆乳、鶏肉、みそ、油揚げ、栄養だし、きな粉、かつお節、粉豆腐	かき、たまねぎ、こまつな、にんじん、切り干しだいごん、あおのり	エネルギー 477 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 11.6 g カルシウム 163 mg	16	火	ごはん みかん 旨煮 しらす納豆和え(ほうれん草) 味噌汁	鬼まんじゅう 豆乳	さといも、白米、さつまいも、発芽玄米、上新粉、三温糖、やまといも、油	豆乳、納豆、豚肉、しらす干し、みそ、凍り豆腐、かつお節、煮干し、栄養だし	みかん、はくさい、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、グリーンピース、ごま	エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 14.0 g カルシウム 176 mg
2	火	ごはん 味噌汁 豆腐の野菜そぼろ煮 りんご 粉ふき芋(青のり) 納豆和え	塩昆布おにぎり 煮干し 豆乳	白米、じゃがいも、発芽玄米、油、片栗粉、砂糖	豆乳、豆腐、納豆、豚ひき肉、煮干し、みそ、栄養だし、かつお節	りんご、たまねぎ、こまつな、にんじん、にら、えのきたけ、ごま、塩こんぶ、わかめ、しょうが、あおのり	エネルギー 521 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 15.8 g カルシウム 300 mg	17	水	ごはん りんご 千草焼き ブロッコリーのお浸し 味噌汁	黒糖蒸しパン 豆乳	白米、米粉、発芽玄米、油、黒砂糖、くり、三温糖	豆乳、鶏ひき肉、豆腐、油揚げ、みそ、粉豆腐、栄養だし、かつお節	りんご、ブロッコリー、もやし、にんじん、エリンギ、コーン、ごま、こまつな	エネルギー 538 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 22.2 g カルシウム 188 mg
4	木	ごはん みかん 鮭の香り焼き ひじきの煮付け 味噌汁	いもかんてん おしゃぶり昆布 豆乳	さつまいも、白米、発芽玄米、さといも、砂糖、三温糖	豆乳、生鮭、豆乳、油揚げ、みそ、栄養だし	みかん、キャベツ、しめじ、こまつな、にんじん、ひじき、かんてん、にんにく、昆布	エネルギー 382 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 9.1 g カルシウム 146 mg	18	木	ごはん みかん 春雨中華炒め レバーのみそ焼き 清し汁	人参おにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、はるさめ、三温糖、ごま油、油、オリーブ油	豆乳、鶏レバー、豆腐、煮干し、油揚げ、みそ	みかん、にんじん、ほうれんそう、しめじ、エリンギ、こまつな、ごま、しいたけ、にんにく、しょうが	エネルギー 493 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 13.4 g カルシウム 232 mg
5	金	ごはん りんご 根菜バーグ マカロニサラダ 味噌汁	カレーおにぎり 豆乳	白米、発芽玄米、やまといも、マヨネーズタイプ調味料、グルテンフリー マカロニ、片栗粉、オリーブ油	豆乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ、豚ひき肉、ベーコン、粉豆腐、栄養だし	りんご、キャベツ、にんじん、こまつな、れんこん、ねぎ、たまねぎ、ブロッコリー、ピーマン、レーズン、しょうが、のり	エネルギー 532 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 17.6 g カルシウム 142 mg	19	金	カレーライス じゃこサラダ 柿 豆乳	変わりくずもち おしゃぶり昆布	じゃがいも、白米、発芽玄米、黒砂糖、くず粉、オリーブ油	豆乳、鶏肉、ちりめんじゃこ、きな粉、粉豆腐	たまねぎ、かき、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、りんご、にんにく、しょうが、昆布	エネルギー 447 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 11.4 g カルシウム 154 mg
8	月	ごはん みかん 豚肉のきのこ焼き ブロッコリーの玉ねぎドレッシング 味噌汁	コーンフレークおこし 豆乳	白米、発芽玄米、コーンフレーク、油、三温糖、砂糖	豆乳、豚ロース小間切れ、豆腐、ちくわ、みそ、栄養だし、かつお節、粉豆腐	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、エリンギ、えのきたけ、ごま、しょうが、あおのり	エネルギー 498 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 21.0 g カルシウム 206 mg	22	月	ごはん みかん 手作りさつま揚げ ブロッコリーごま和え 味噌汁	チャーハン(豚肉) 豆乳	白米、発芽玄米、三温糖、油、さつまいも	豆乳、たら、豆腐、豚ひき肉、みそ、粉豆腐、栄養だし、かつお節	みかん、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ごま、ごぼう、ピーマン、しいたけ、あおのり、わかめ	エネルギー 476 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 13.5 g カルシウム 195 mg
9	火	ごはん 味噌汁 鶏肉の生姜焼き りんご 野菜炒め 納豆和え	ひじきおにぎり 豆乳	白米、発芽玄米、さといも、油、三温糖、砂糖	豆乳、鶏肉、納豆、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、粉豆腐、煮干し、かつお節	りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいごん、エリンギ、こまつな、ひじき、しょうが、わかめ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 14.0 g カルシウム 137 mg	24	水	ごはん りんご すき焼き風煮 しらす納豆和え(小松菜) 味噌汁	焼き芋 豆乳	さつまいも、白米、発芽玄米、三温糖、油	豆乳、豆腐、豚ロース小間切れ、納豆、しらす干し、みそ、かつお節、煮干し、栄養だし、油揚げ	りんご、たまねぎ、しらたき、かぶ、こまつな、ほうれんそう、にんじん、かぶの葉、エリンギ、ごま	エネルギー 500 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 16.5 g カルシウム 252 mg
10	水	ごはん 柿 メカジキの竜田揚げ ごま和え 味噌汁	フルーツ豆乳グルト おしゃぶり昆布 麦茶	白米、発芽玄米、三温糖、片栗粉、油	豆乳グルト、メカジキ、豆腐、みそ、油揚げ、メカジキ、メカジキ	かき、みかん、こまつな、りんご、パインアップル、キャベツ、ねぎ、しめじ、にんじん、ごま、しょうが、昆布	エネルギー 395 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 12.9 g カルシウム 134 mg	25	木	ごはん 柿 家常豆腐 南瓜の含め煮 味噌汁	じゃこ葱おにぎり 甘酒入り豆乳	白米、発芽玄米、三温糖、油、片栗粉、ごま油	豆乳、生揚げ、豚ロース小間切れ、みそ、しらす干し、油揚げ、栄養だし、かつお節	はくさい、かぼちゃ、かき、たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ、切り干しだいごん、しいたけ、のり、しょうが	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15.8 g カルシウム 199 mg
11	木	中華丼 りんご ししゃものみりん干し 甘煮豆(金時豆) スープ	ミートマカロニ 豆乳	白米、発芽玄米、グルテンフリー マカロニ、片栗粉、砂糖、油、ごま油、オリーブ油	豆乳、ししゃも、豚ロース小間切れ、豚ひき肉、ほたて貝柱、いんげんまめ、凍り豆腐、粉豆腐	はくさい、たまねぎ、りんご、チンゲンサイ、もやし、にんじん、グリーンピース、しいたけ、わかめ	エネルギー 459 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 16.1 g カルシウム 185 mg	26	金	ごはん みかん めかじきの照り焼き コールスローサラダ 味噌汁	大豆ケーキ 豆乳	白米、発芽玄米、マヨネーズタイプ調味料、米粉、黒砂糖、三温糖、油、片栗粉	豆乳、メカジキ、豆腐、豆乳、大豆、みそ、栄養だし	みかん、キャベツ、りんご、にら、きゅうり、にんじん、コーン、レーズン、しょうが	エネルギー 420 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 14.2 g カルシウム 136 mg
12	金	ごはん みかん 炒り豆腐(ツナひじき) さつま芋のオレンジ煮 味噌汁	菜飯おにぎり 煮干し 豆乳	白米、さつまいも、発芽玄米、三温糖、砂糖、油、片栗粉	豆乳、豆腐、ツナ缶、煮干し、豚ひき肉、みそ、しらす干し、栄養だし	みかん、こまつな、だいごん、たまねぎ、にんじん、オレンジジュース、しいたけ、ひじき	エネルギー 467 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 10.7 g カルシウム 289 mg	29	月	ごはん りんご かれのいごま味噌焼き 磯和え 味噌汁	中華おこわ 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、もち米、三温糖、ごま油	豆乳、ムキカレイ、油揚げ、煮干し、みそ、豚ひき肉、栄養だし、粉豆腐、かつお節	りんご、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、こまつな、ごま、しめじ、切り干しだいごん、しょうが、のり、あおのり	エネルギー 519 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 15.8 g カルシウム 358 mg
15	月	ごはん 柿 鮭の西京焼き 卵の花 味噌汁	おかかおにぎり 豆乳	白米、発芽玄米、三温糖、油	豆乳、生鮭、おから、油揚げ、みそ、みそ、栄養だし、かつお節、粉豆腐	かき、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、しいたけ、ごま、あおのり、わかめ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 12.6 g カルシウム 178 mg	30	火	ごはん みかん タンダーリーチキン ひじきとさつま芋の煮物(人参) 味噌汁	かぼちゃの豆腐パン おしゃぶり昆布 豆乳	白米、さつまいも、発芽玄米、米粉、砂糖、油、米こうじ、片栗粉、三温糖	豆乳、鶏肉、豆腐、豆腐、みそ、栄養だし	みかん、かぼちゃ、しめじ、にんじん、こまつな、ひじき、にんにく、しょうが、昆布	エネルギー 394 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 11.2 g カルシウム 134 mg

★旬の食材★  
チンゲン菜・れんこん・里芋・生姜・ごぼう・きのこ類・栗・鮭・柿・いちじく・梨・りんご

・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 (給食・おやつ含む)	エネルギー	477 kcal	鉄	4.7 mg
	たんぱく質	22.7 g	カルシウム	195 mg
	脂質	14.5 g	ビタミンC	32 mg
	塩分	1.5 g	食物繊維	5.2 g