



# 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	水	ごはん りんご 炒めビーフン レバーの風味焼き 味噌汁	鶏ごぼうおにぎり 豆乳	白米、発芽玄米、 ビーフン、三温糖、 油、ごま油	豆乳、鶏レバー、豚 ひき肉、鶏ひき肉、み そ、栄養だし	キャベツ、りんご、にんじ ん、たまねぎ、しめじ、こ まつな、ねぎ、ごぼう、し いたけ、ごま、にんにく、 しょうが	エネルギー 598 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 15.2 g カルシウム 127 mg	15	水	ごはん みかん どさんこ汁 納豆和え ブロッコリー	のりおにぎり 煮干し 豆乳	白米、じゃがいも、発 芽玄米、オリーブ油	豆乳、生鮭、豆腐、納 豆、鶏肉、煮干し、み そ、粉豆腐、栄養だ し、かつお節	みかん、ブロッコリー、だ いこん、えのきたけ、にん じん、たまねぎ、こまつ な、しめじ、ねぎ、だい こんの葉、ごま、のり、あ おのり	エネルギー 602 kcal たんぱく質 38.1 g 脂 質 13.6 g カルシウム 360 mg		
2	木	ごはん みかん マーボー豆腐 さつま芋の重ね煮 スープ	りんご蒸しパン 豆乳	さつまいも、白米、米 粉、発芽玄米、三温 糖、片栗粉、米こう じ、油、ごま油	豆乳、豆腐、豚ひき 肉、みそ、粉豆腐	みかん、たまねぎ、りんご ジュース、りんご、にら、 チンゲンサイ、ねぎ、コー ン、にんじん、レーズン、 ごま、しょうが、わかめ	エネルギー 591 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 16.7 g カルシウム 224 mg	16	木	ごはん りんご 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーと人参のおかか和え 味噌汁	黒糖くずもち おしゃぶり昆布 豆乳	白米、発芽玄米、黒 砂糖、くず粉、三温 糖、油、片栗粉	豆乳、鶏肉、みそ、き な粉、粉豆腐、栄養 だし、かつお節	りんご、たまねぎ、チンゲ ンサイ、ブロッコリー、に んじん、しめじ、ほうれん そう、マッシュルーム、ト マトピューレ、こんぶ	エネルギー 467 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 10.2 g カルシウム 148 mg		
3	金	ごはん 味噌汁 魚のごま味噌焼き りんご 高野豆腐の含め煮 納豆和え	みそ焼きおにぎり 豆乳	白米、じゃがいも、発 芽玄米、三温糖	豆乳、鯖、納豆、み そ、凍り豆腐、油揚 げ、粉豆腐、栄養だ し、かつお節	りんご、はくさい、だいこ ん、ごま、こまつな、にん じん	エネルギー 643 kcal たんぱく質 30.3 g 脂 質 21.3 g カルシウム 245 mg	17	金	ごはん コーンスープ Xmasミートローフ りんご ポテトサラダ ブロッコリー	米粉と豆腐のブラウニー 豆乳	白米、じゃがいも、発 芽玄米、米粉、三温 糖、マヨネーズタイプ 調味料、油、マッシュ ポテト、片栗粉、粉糖	豆乳、豚ひき肉、豆 腐、凍り豆腐	りんご、ブロッコリー、たま ねぎ、クリームコーン、ほ うれんそう、にんじん、グ リンピース、コーン	エネルギー 593 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 22.2 g カルシウム 144 mg		
6	月	ごはん みかん 豚肉とニラの炒め物 粉吹芋 味噌汁	小豆蒸しパン 甘酒入り豆乳	じゃがいも、白米、米 粉、発芽玄米、油、三 温糖、ごま油	豆乳、豚ロース小間 切れ、小豆、みそ、凍 り豆腐、栄養だし	みかん、こまつな、にら、 えのきたけ、もやし、たま ねぎ、にんじん、しめじ、 わかめ、あおのり	エネルギー 538 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.6 g カルシウム 141 mg	20	月	ごはん みかん カレーの磯辺焼き ごま和え 味噌汁	ケチャップおにぎり おしゃぶり昆布 豆乳	白米、発芽玄米、米 粉、油、片栗粉、三温 糖	豆乳、ムキカレイ、生 揚げ、鶏ひき肉、み そ、栄養だし	みかん、ほうれんそう、 キャベツ、たまねぎ、こまつ な、にんじん、グリン ピース、ごま、こんぶ、あ おのり	エネルギー 581 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 13.1 g カルシウム 230 mg		
7	火	ごはん りんご 豆腐の五目煮 にんじんのじゃこごまあえ 味噌汁	鮭おにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、三 温糖、片栗粉、油	豆乳、豆腐、豚ひき 肉、さけ、煮干し、しら す干し、みそ、油揚 げ、栄養だし	りんご、にんじん、もや し、たまねぎ、かぶ、ほう れんそう、こまつな、かぶ の葉、しめじ、ごま、しょう が	エネルギー 599 kcal たんぱく質 32.1 g 脂 質 16.3 g カルシウム 433 mg	21	火	ごはん りんご 鶏肉のマーマレード焼き 白和え(ほうれん草・にんじん・ごま) 味噌汁	大豆ケーキ 甘酒入り豆乳	さつまいも、米粉、黒 砂糖、油、砂糖、白 米、発芽玄米	鶏肉、豆腐、豆乳、大 豆、みそ、栄養だし	りんご、ほうれんそう、に んじん、たまねぎ、レーズ ン、ごま、マーマレード、 わかめ	エネルギー 362 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 12.7 g カルシウム 174 mg		
8	水	ごはん みかん 鶏肉の塩麹焼き ひじきの煮付け 味噌汁	シリアル豆乳がけ おしゃぶり昆布 麦茶	白米、麦こがし、じゃ がいも、発芽玄米、三 温糖、米こうじ	豆乳、鶏肉、みそ、油 揚げ、栄養だし	みかん、たまねぎ、にん じん、こまつな、ひじき、 こんぶ	エネルギー 450 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 9.1 g カルシウム 123 mg	22	水	ひじきおにぎり みかん 具だくさん汁 南瓜の含め煮 ブロッコリーお浸し	マスカットゼリー せんべい 豆乳	白米、さといも、発芽 玄米、油、三温糖、砂 糖、もち	豆乳、鶏ひき肉、鶏 肉、油揚げ、かつお 節、栄養だし	みかん、かぼちゃ、だい こん、ブロッコリー、にん じん、こまつな、ひじき	エネルギー 421 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 7.2 g カルシウム 106 mg		
9	木	ごはん りんご 鮭のちゃんちゃん焼き しらす納豆和え(にら) 清し汁	ピラフ 豆乳	白米、発芽玄米、油、 砂糖	豆乳、生鮭、豆腐、納 豆、しらす干し、み そ、煮干し、かつお節	りんご、キャベツ、ほうれ んそう、にんじん、にら、 しめじ、たまねぎ、コー ン、ピーマン	エネルギー 570 kcal たんぱく質 33.4 g 脂 質 12.7 g カルシウム 166 mg	23	木	ピビンパ井 さつま芋のオレンジ煮 スープ りんご	人参おにぎり 煮干し 豆乳	白米、さつまいも、発 芽玄米、三温糖、油、 砂糖、オリーブ油、ご ま油	豆乳、豚ひき肉、鶏 ひき肉、煮干し	りんご、もやし、にんじ ん、こまつな、たまねぎ、 しめじ、えのきたけ、オレ ンジジュース、ごま、ね ぎ、しょうが、にんにく	エネルギー 549 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 13.3 g カルシウム 298 mg		
10	金	ごはん みかん 鶏のから揚げ フレンチサラダ 味噌汁	焼き芋 豆乳	さつまいも、白米、発 芽玄米、片栗粉、油	豆乳、鶏肉、みそ、油 揚げ、栄養だし	みかん、だいこん、キャ ベツ、りんご、みかん、ブ ロccoli、だいこんの 葉、しょうが	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 14.6 g カルシウム 124 mg	24	金	ごはん みかん 鮭とブロッコリーのグラタン 磯和え 味噌汁	Xmas手作りクッキー 豆乳	白米、米粉、発芽玄 米、グルテンフリー マカロニ、三温糖、オ リーブ油、油	豆乳、生鮭、ベーコン スライス、みそ、きな 粉、凍り豆腐、粉豆 腐、栄養だし	みかん、ほうれんそう、ブ ロccoli、たまねぎ、 キャベツ、にら、にんじ ん、マッシュルーム、のり	エネルギー 532 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 19.9 g カルシウム 151 mg		
13	月	ごはん みかん 煮魚 更紗炒め 味噌汁	焼きもちおにぎり 豆乳	白米、じゃがいも、発 芽玄米、三温糖、油、 片栗粉	豆乳、赤魚、生揚げ、 ベーコン、みそ、栄養 だし	みかん、にんじん、しめ じ、こまつな、コーン、の り	エネルギー 552 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 14.4 g カルシウム 141 mg	27	月	ごはん りんご 旨煮 ブロッコリーのお浸し 味噌汁	ひじきおにぎり 豆乳	白米、さといも、発芽 玄米、三温糖、油	豆乳、豚ロース小間 切れ、凍り豆腐、み そ、かつお節、栄養 だし	りんご、にんじん、ブロッ コリー、たまねぎ、なめ こ、しらたき、ねぎ、グリン ピース、ひじき、ごま、わ かめ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 12.9 g カルシウム 144 mg		
14	火	ごはん りんご 鶏肉の照り焼き 卵の花 味噌汁	ブルーん蒸しパン 豆乳	白米、さといも、米 粉、発芽玄米、三温 糖、油、片栗粉、砂糖	豆乳、鶏肉、おから、 油揚げ、みそ、栄養 だし	りんご、ねぎ、ブルーん、 にんじん、こまつな、しい たけ、わかめ、しょうが	エネルギー 606 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 21.1 g カルシウム 159 mg	28	火	カレーライス 切干し大根とひじきのサラダ みかん	魚せんべい 豆乳飲料	じゃがいも、白米、発 芽玄米、マヨネーズ、 オリーブ油	豚肉、豆乳、ベーコン	みかん、たまねぎ、にん じん、コーン、りんご、切 り干しだいこん、ひじき、 にんにく、しょうが	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 17.5 g カルシウム 84 mg		
★旬の食材★ メカジキ・鯖・ししゃも・ごぼう・大根・ 白菜・ブロッコリー・マッシュルーム・ ほうれん草・南瓜・里芋・長葱・りんご・ みかん等				 <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5割程混ぜて炊いています。</li> </ul> 				1か月の平均栄養量 (給食・おやつ含む)		エネルギー 526 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂 質 14.6 g	塩 分 1.8 g	鉄 4.5 mg	カルシウム 181 mg	ビタミンC 38 mg	食物繊維 6.7 g