


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									
4	火	ごはん みかん 豆乳クリーム煮 粉吹芋 味噌汁	おかかおにぎり 豆乳	白米、発芽玄米、米粉、オリーブ油、三温糖、じゃが芋	豆乳、ベーコンスライス、ツナ缶、みそ、栄養だし、かつお節、粉豆腐	みかん、たまねぎ、にんじん、かぶ、干し椎茸、コーン、ごま、のり、にんにく、あおのり、グリーンピース、切干大根	エネルギー 610 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 17.8 g カルシウム 269 mg	19	水	三色そばろ井 ブロッコリーのおかか和え さつま汁 りんご	黒糖くずもち おしゃぶり昆布 豆乳	白米、さつまいも、発芽玄米、黒砂糖、くず粉、片栗粉、砂糖、ごま油	豆乳、豆腐、鶏ひき肉、豚肉、みそ、凍り豆腐、きな粉、かつお節、栄養だし	りんご、ブロッコリー、にんじん、こまつな、はくさい、ねぎ、こんにゃく、ごぼう、こんぶ、しょうが	エネルギー 472 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 12.9 g カルシウム 211 mg								
5	水	ごはん りんご メカジキの竜田揚げ ブロッコリーの玉ねぎドレッシング 豚汁	焼き芋 豆乳	さつまいも、白米、発芽玄米、油、片栗粉、ごま油、砂糖	豆乳、メカジキ、豚肉、ちくわ、みそ、メカジキ	りんご、だいこん、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、たまねぎ、ごぼう、しょうが	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 16.2 g カルシウム 98 mg	20	木	ごはん ぼんかん レバーのマリアソース コールスローサラダ 清し汁	じゃこおにぎり 豆乳	白米、発芽玄米、片栗粉、マヨネーズタイプ調味料、三温糖、油	豆乳、豚レバー、豆腐、ちりめんじゃこ	ぼんかん、キャベツ、ねぎ、こまつな、ブロッコリー、にんじん、コーン、ごま、にんにく、しょうが、しめじ	エネルギー 584 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 14.1 g カルシウム 172 mg								
6	木	ごはん みかん 豚肉のきのこ焼き 小松菜とコーンのソテー 味噌汁	きな粉蒸しパン 甘酒入り豆乳	白米、米粉、発芽玄米、油、三温糖	豆乳、豚ロース小間切れ肉、みそ、きな粉、栄養だし、凍り豆腐、かつお節、粉豆腐	りんご、みかん、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、エリンギ、しょうが、ごま、あおのり、小松菜、コーン	エネルギー 613 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 20.2 g カルシウム 160 mg	21	金	ごはん いちご 鮭の西京焼き 卯の花 味噌汁	米粉肉まん 豆乳	白米、発芽玄米、米粉、片栗粉、油、三温糖、砂糖、ごま油	生鮭、おから、豆乳、鶏ひき肉、油揚げ、みそ、栄養だし	いちご、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、しいたけ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 17.4 g カルシウム 166 mg								
7	金	ごはん ぼんかん 帆立豆腐 焼きししゃも 味噌汁	七草がゆ 煮干し 豆乳	白米、さといも、発芽玄米、油、片栗粉、ごま油	豆乳、豆腐、ししゃも、ささ身、ほたて貝柱、煮干し、みそ、栄養だし	ぼんかん、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、グリーンピース、だいこん、かぶ、だいこんの葉	エネルギー 525 kcal たんぱく質 37.9 g 脂 質 14.9 g カルシウム 474 mg	24	月	ごはん 肉じゃが 納豆和え(にら) 味噌汁	ミートマカロニ 豆乳	じゃがいも、白米、発芽玄米、グルテンフリー マカロニ、油、三温糖、オリーブ油	豆乳、納豆、豚ロース小間切れ、豚ひき肉、しらす干し、みそ、油揚げ、栄養だし、粉豆腐、かつお節、煮干し	ぼんかん、たまねぎ、はくさい、にら、にんじん、しらたき、こまつな、グリーンピース、ごま、のり、あおのり	エネルギー 547 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 17.9 g カルシウム 242 mg								
11	火	ごはん りんご 鯖の風味焼き ごまお浸し 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、オリーブ油	豆乳グルト、鯖、みそ、栄養だし、かつお節、粉豆腐	りんご、ほうれんそう、みかん、かぼちゃ、もやし、バナナ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ごま、レモン、こんぶ、あおのり、わかめ	エネルギー 469 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 15.9 g カルシウム 160 mg	25	火	ごはん いちご グラタン じゃこサラダ 味噌汁	海苔おにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、グルテンフリー マカロニ、オリーブ油	豆乳、鶏肉、煮干し、ベーコン、ちりめんじゃこ、みそ、粉豆腐、栄養だし	いちご、たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、ブロッコリー、しめじ、マッシュルーム、切り干しだいこん、のり、ごま、あおのり	エネルギー 562 kcal たんぱく質 29.6 g 脂 質 14.3 g カルシウム 318 mg								
12	水	ごはん みかん どさんこ汁 納豆和え ブロッコリー	ごま塩おにぎり 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、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、ねぎ、だいこんの葉、ごま、ごま	エネルギー 594 kcal たんぱく質 38.6 g 脂 質 13.6 g カルシウム 379 mg	26	水	ごはん りんご ぶりの照り焼き ごま和え 味噌汁	豆乳ココアプリン せんべい 麦茶	白米、発芽玄米、三温糖、さといも	豆乳、ぶり、みそ、栄養だし	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、にら、にんじん、アガー、ごま、しょうが	エネルギー 446 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 14.4 g カルシウム 118 mg								
13	木	ごはん りんご 鶏肉のおろし焼き ひじきの煮物 味噌汁	すいとん 麦茶	白米、上新粉、発芽玄米、やまといも、三温糖、ごま油	鶏肉、鶏ひき肉、油揚げ、みそ、栄養だし	りんご、だいこん、チンゲンサイ、かぼちゃ、はくさい、しめじ、にんじん、こまつな、ひじき、しょうが、しいたけ	エネルギー 430 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 7.5 g カルシウム 133 mg	27	木	ごはん ぼんかん 根菜パarg マカロニサラダ 味噌汁	中華おこわ 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、もち米、片栗粉、三温糖、ごま油	豆乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ、豚ひき肉、ベーコンスライス、粉豆腐、栄養だし	ぼんかん、キャベツ、にんじん、こまつな、れんこん、ねぎ、ブロッコリー、しめじ、しょうが、ごま、のり	エネルギー 596 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 18.4 g カルシウム 159 mg								
14	金	ごはん ぼんかん ポークビーンズ しらす和え 味噌汁	米粉の甘酒蒸しパン 豆乳	じゃがいも、白米、米粉、発芽玄米、油、砂糖、三温糖	豆乳、豚肉、いんげんまめ、しらす干し、ベーコン、みそ、栄養だし	ぼんかん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、いんげん、マーマレード、トマトピューレ、わかめ、にんにく	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 14.2 g カルシウム 227 mg	28	金	カレーライス ナムル いちご	人参ケーキ おしゃぶり昆布 豆乳	じゃがいも、白米、発芽玄米、油、米粉、片栗粉、砂糖、三温糖、ごま油、オリーブ油	豚ロース小間切れ肉、豆乳、大豆	にんじん、たまねぎ、いちご、ほうれんそう、もやし、りんご、マーマレード、ごま、にんにく、しょうが、こんぶ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 19.0 g カルシウム 124 mg								
17	月	ごはん りんご 大根と豚肉の炒り煮 小松菜の納豆和え 味噌汁	わかめおにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、三温糖、油	豆乳、納豆、豚ロース肉、しらす干し、煮干し、凍り豆腐、みそ、栄養だし、かつお節、粉豆腐	だいこん、りんご、こまつな、キャベツ、にんじん、えのきたけ、だいこんの葉、こんぶ、あおのり	エネルギー 624 kcal たんぱく質 34.7 g 脂 質 16.5 g カルシウム 453 mg	31	月	ごはん りんご コーンフ레이크チキン ひじきのサラダ 味噌汁	大学芋 豆乳	さつまいも、白米、発芽玄米、コーンフ레이크、油、マヨネーズタイプ調味料、ごま油、水あめ、砂糖、三温糖	鶏肉、豆腐、みそ、栄養だし、かつお節、粉豆腐、豆乳	りんご、もやし、ブロッコリー、なめこ、にんじん、ひじき、ごま、にんにく、しょうが、あおのり	エネルギー 490 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 12.9 g カルシウム 149 mg								
18	火	ごはん ぼんかん 家常豆腐 南瓜の含め煮 味噌汁	さつま芋きな粉 豆乳	白米、さつまいも、発芽玄米、三温糖、油、片栗粉	豆乳、生揚げ、豚ロース肉、みそ、きな粉、栄養だし	はくさい、ぼんかん、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、こまつな、だいこんの葉、しいたけ、だいこん、しょうが、わかめ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.8 g カルシウム 227 mg	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>★旬の食材★ ブロッコリー・ごぼう・大根・ほうれん草・白菜・れんこん・ぶり・たら・わかさぎ・りんご・ぼんかん・いちご等</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5割程混ぜて炊いています。</p>  </div> </div>															
						1か月の平均栄養量(給食・おやつ含む)		エネルギー 536 kcal		たんぱく質 26.3 g		脂 質 15.5 g		塩 分 1.9 g		鉄 5 mg		カルシウム 223 mg		ビタミンC 45 mg		食物繊維 7 g	