

# 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<br>いよかん<br>ハンバーグ<br>フレンチサラダ<br>味噌汁                            | さつま芋蒸しパン<br>豆乳              | 白米、米粉、発芽玄米、さつまいも、三温糖、油、片栗粉、オリーブ油         | 豆乳、豚ひき肉、凍り豆腐、みそ、栄養だし                     | いよかん、たまねぎ、キャベツ、りんご、みかん、ほうれんそう、えのきたけ、ブロッコリー、にんじん、切り干しだいこん      | エネルギー 529 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂質 20.1 g<br>カルシウム 157 mg | 16 | 水 | ごはん<br>りんご<br>豆腐の五目煮<br>にんじんのじゃこごま納豆和え<br>味噌汁 | わかめおにぎり<br>煮干し<br>豆乳      | 白米、発芽玄米、三温糖、片栗粉、油                         | 豆乳、豆腐、納豆、豚ひき肉、煮干し、しらす干し、みそ、栄養だし                      | りんご、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、もやし、こまつな、しめじ、ごま、しょうが            | エネルギー 505 kcal<br>たんぱく質 25.1 g<br>脂質 14.0 g<br>カルシウム 296 mg |
| 2  | 水 | ごはん<br>りんご<br>春雨中華炒め<br>レバーのみそ焼き<br>清し汁                           | ケチャップおにぎり<br>豆乳             | 白米、発芽玄米、はるさめ、三温糖、ごま油、油                   | 豆乳、鶏レバー、豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、みそ                   | りんご、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、エリンギ、こまつな、グリーンピース、ごま、しいたけ、にんにく、しょうが  | エネルギー 524 kcal<br>たんぱく質 22.0 g<br>脂質 14.3 g<br>カルシウム 124 mg | 17 | 木 | ごはん<br>いよかん<br>帆立豆腐<br>ししゃものみりん干し<br>味噌汁      | シリアル豆乳がけ<br>おしゃぶり昆布<br>麦茶 | 白米、麦こがし、発芽玄米、片栗粉、油、ごま油                    | 豆乳、豆腐、ししゃも、ささ身、ほたて貝柱、みそ、栄養だし                         | いよかん、こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、グリーンピース、しめじ、こんぶ、のり                | エネルギー 437 kcal<br>たんぱく質 26.4 g<br>脂質 11.9 g<br>カルシウム 227 mg |
| 3  | 木 | ごはん<br>いちご<br>鶏のから揚げ<br>ポテトサラダ<br>コーンスープ<br>★ゆり組 リクエスト給食          | ひな祭り寿司<br>豆乳                | 白米、じゃがいも、発芽玄米、片栗粉、マヨネーズタイプ調味料、油、砂糖、三温糖   | 豆乳、鶏肉、さけ、おから、油揚げ                         | いちご、クリームコーン、たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、レモン、切り干しだいこん、しいたけ、しょうが         | エネルギー 556 kcal<br>たんぱく質 26.0 g<br>脂質 14.9 g<br>カルシウム 97 mg  | 18 | 金 | ごはん<br>いちご<br>グラタン<br>ひじきのサラダ<br>味噌汁          | おはぎ(きな粉・ごま)<br>豆乳         | 白米、もち米、発芽玄米、三温糖、グルテンフリー マカロニ、オリーブ油、米粉、ごま油 | 豆乳、鶏肉、豆腐、ベーコン、みそ、きな粉、粉豆腐、栄養だし                        | いちご、たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし、マッシュルーム、ブロッコリー、しめじ、ごま、ひじき、ごま       | エネルギー 536 kcal<br>たんぱく質 22.2 g<br>脂質 19.2 g<br>カルシウム 196 mg |
| 4  | 金 | ごはん<br>りんご<br>カレーの風味焼き<br>ごまお浸し<br>味噌汁                            | カレーまん<br>豆乳                 | 白米、発芽玄米、米粉、片栗粉、油、砂糖、オリーブ油                | 豆乳、鶏ひき肉、みそ、粉豆腐、栄養だし、ムキカレイ                | りんご、ほうれんそう、かぼちゃ、もやし、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ごま、レモン、わかめ                | エネルギー 436 kcal<br>たんぱく質 20.2 g<br>脂質 14.7 g<br>カルシウム 149 mg | 22 | 火 | ごはん<br>りんご<br>白身魚のごま味噌焼き<br>納豆和え(えのき茸)<br>清し汁 | ミートマカロニ<br>豆乳             | 白米、グルテンフリーマカロニ、発芽玄米、三温糖、オリーブ油             | 豆乳、ムキカレイ、納豆、豚ひき肉、しらす干し、みそ、凍り豆腐、栄養だし、粉豆腐、かつお節、煮干し     | りんご、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、グリーンピース、ごま、わかめ、ほうれんそう、しょうが、あおのり       | エネルギー 463 kcal<br>たんぱく質 28.6 g<br>脂質 14.0 g<br>カルシウム 251 mg |
| 7  | 月 | ごはん<br>いよかん<br>回鍋肉<br>納豆和え<br>味噌汁                                 | じゃこおにぎり<br>豆乳               | 白米、発芽玄米、さつまいも、油、ごま油、三温糖                  | 豆乳、豚ロース小間切れ、納豆、ちりめんじゃこ、しらす干し、みそ、煮干し、栄養だし | キャベツ、いよかん、こまつな、にら、にんじん、ピーマン、ごま、にんにく、しょうが                      | エネルギー 528 kcal<br>たんぱく質 24.7 g<br>脂質 17.6 g<br>カルシウム 221 mg | 23 | 水 | ごはん<br>いよかん<br>鶏肉の生姜焼き<br>お浸し<br>味噌汁          | ココアマフィン<br>豆乳             | 白米、発芽玄米、米粉、三温糖、油                          | 豆乳、鶏肉、豆腐、みそ、かつお節、栄養だし                                | いよかん、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが、わかめ                    | エネルギー 458 kcal<br>たんぱく質 20.9 g<br>脂質 16.6 g<br>カルシウム 138 mg |
| 8  | 火 | ごはん<br>いちご<br>鶏肉の塩麹焼き<br>ブロッコリーと人参のおかか和え<br>味噌汁<br>★ひまわり組 リクエスト給食 | 焼き芋<br>豆乳                   | さつまいも、白米、発芽玄米、米こうじ、三温糖                   | 豆乳、鶏肉、みそ、栄養だし、かつお節、粉豆腐                   | いちご、ブロッコリー、だいこん、なめこ、にんじん、ごま、のり、あおのり                           | エネルギー 400 kcal<br>たんぱく質 21.2 g<br>脂質 9.5 g<br>カルシウム 152 mg  | 24 | 木 | ごはん<br>りんご<br>鮭の香り焼き<br>野菜炒め<br>味噌汁           | 海苔おにぎり<br>煮干し<br>豆乳       | 白米、発芽玄米、油                                 | 豆乳、生鮭、煮干し、みそ、凍り豆腐、栄養だし                               | りんご、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、こまつな、エリンギ、にんにく、のり、ごま、あおのり       | エネルギー 396 kcal<br>たんぱく質 24.0 g<br>脂質 8.5 g<br>カルシウム 205 mg  |
| 9  | 水 | ごはん<br>いよかん<br>手作りさつま揚げ<br>ごま和え<br>味噌汁                            | 魚せんべい<br>甘酒入り豆乳             | 白米、発芽玄米、三温糖、油                            | 豆乳、たら、豆腐、みそ、粉豆腐、栄養だし                     | いよかん、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ごぼう、ごま、しいたけ、わかめ、ひじき                 | エネルギー 416 kcal<br>たんぱく質 19.6 g<br>脂質 10.1 g<br>カルシウム 145 mg | 25 | 金 | カレーライス<br>切り干し大根とひじきのサラダ<br>いちご               | コーンフレークおこし<br>豆乳          | じゃがいも、白米、発芽玄米、コーンフレーク、マヨネーズ、オリーブ油、油       | 豆乳、豚ロース小間切れ、ベーコン                                     | たまねぎ、いちご、にんじん、コーン、りんご、ごま、ごま、切り干しだいこん、ひじき、にんにく、しょうが        | エネルギー 520 kcal<br>たんぱく質 20.1 g<br>脂質 21.2 g<br>カルシウム 159 mg |
| 10 | 木 | 混ぜごはん<br>旨煮<br>清し汁<br>いちご   | フルーツ豆乳gelt<br>おしゃぶり昆布<br>麦茶 | じゃがいも、白米、三温糖、油                           | 豆乳gelt、鶏肉、豆腐、凍り豆腐、油揚げ                    | いちご、たまねぎ、みかん、にんじん、りんご、パイナップル、なばな、たくあん、しめじ、さやえんどう、のり、こんぶ、かんぴょう | エネルギー 371 kcal<br>たんぱく質 17.1 g<br>脂質 8.9 g<br>カルシウム 131 mg  | 28 | 月 | ごはん<br>りんご<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>ごま和え<br>味噌汁      | 五目混ぜおにぎり<br>豆乳            | 白米、発芽玄米、じゃがいも、三温糖                         | 豆乳、鶏肉、みそ、栄養だし、かつお節、粉豆腐                               | りんご、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ごま、マーマレード、ごま、しいたけ、あおのり  | エネルギー 442 kcal<br>たんぱく質 23.8 g<br>脂質 11.6 g<br>カルシウム 173 mg |
| 11 | 金 | ごはん<br>りんご<br>コーンフレークチキン<br>マカロニサラダ<br>味噌汁<br>★ちゅーりっぷ組 リクエスト給食    | みそ焼きおにぎり<br>煮干し<br>豆乳       | 白米、発芽玄米、マヨネーズタイプ調味料、コーンフレーク、グルテンフリー マカロニ | 豆乳、鶏肉、煮干し、みそ、ベーコン、栄養だし                   | りんご、だいこん、キャベツ、なめこ、ブロッコリー、にんじん、ごま、にんにく、しょうが                    | エネルギー 471 kcal<br>たんぱく質 24.4 g<br>脂質 11.8 g<br>カルシウム 215 mg | 29 | 火 | ごはん<br>いよかん<br>ポークビーンズ<br>納豆和え(小松菜)<br>味噌汁    | ひじきおにぎり<br>甘酒入り豆乳         | 白米、じゃがいも、発芽玄米、油、砂糖、三温糖                    | 豆乳、納豆、豚肉、いんげんまめ、しらす干し、鶏ひき肉、ベーコン、みそ、油揚げ、煮干し、栄養だし、かつお節 | たまねぎ、いよかん、にんじん、こまつな、キャベツ、グリーンピース、しめじ、ビュレ、ひじき、わかめ、にんにく     | エネルギー 534 kcal<br>たんぱく質 25.7 g<br>脂質 14.4 g<br>カルシウム 187 mg |
| 14 | 月 | ごはん<br>いよかん<br>豚肉のきのこ焼き<br>ブロッコリーの玉ねぎドレッシング<br>味噌汁                | 鮭おにぎり<br>豆乳                 | 白米、発芽玄米、油、三温糖、砂糖                         | 豆乳、豚ロース小間切れ、豆腐、さけ、ちくわ、みそ、栄養だし、かつお節、粉豆腐   | いよかん、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、あおのり、ごま、しょうが      | エネルギー 548 kcal<br>たんぱく質 27.8 g<br>脂質 19.5 g<br>カルシウム 181 mg | 30 | 水 | ごはん<br>りんご<br>黒糖蒸しパン<br>おしゃぶり昆布<br>豆乳         | 黒糖蒸しパン<br>おしゃぶり昆布<br>豆乳   | 白米、米粉、発芽玄米、マヨネーズタイプ調味料、黒砂糖、油、くり、三温糖       | 生鮭、豆腐、豆乳、あさり、みそ、油揚げ、栄養だし、かつお節、凍り豆腐                   | りんご、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん、切り干しだいこん、レモン、ごま、パセリ、こんぶ、あおのり、わかめ | エネルギー 486 kcal<br>たんぱく質 23.9 g<br>脂質 16.2 g<br>カルシウム 224 mg |
| 15 | 火 | ごはん<br>いちご<br>ぶりの照り焼き<br>ひじきの煮物<br>味噌汁                            | 大豆ケーキ<br>豆乳                 | 白米、発芽玄米、米粉、三温糖、黒砂糖、油                     | 豆乳、ぶり、豆乳、大豆、油揚げ、みそ、栄養だし                  | いちご、りんご、ほうれんそう、しめじ、こまつな、にんじん、レーズン、ひじき、しょうが                    | エネルギー 422 kcal<br>たんぱく質 20.5 g<br>脂質 15.6 g<br>カルシウム 159 mg | 31 | 木 | ごはん<br>いちご<br>タンダーチキン<br>じゃこサラダ<br>清し汁        | 菜飯おにぎり<br>豆乳              | 白米、発芽玄米、米こうじ、油、三温糖                        | 豆乳、鶏肉、豆腐、ちりめんじゃこ                                     | いちご、キャベツ、こまつな、ブロッコリー、しめじ、にんじん、コーン、にんにく、しょうが               | エネルギー 380 kcal<br>たんぱく質 22.2 g<br>脂質 8.1 g<br>カルシウム 127 mg  |

★旬の食材★  
ブロッコリー・キャベツ・菜花・にら  
ぶり・鯛・いよかん・はっさく・いちご  
等

・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。



|                         |       |          |       |        |
|-------------------------|-------|----------|-------|--------|
| 1か月の平均栄養量<br>(給食・おやつ含む) | エネルギー | 452 kcal | 鉄     | 4.6 mg |
|                         | たんぱく質 | 22.1 g   | カルシウム | 171 mg |
|                         | 脂質    | 13.7 g   | ビタミンC | 29 mg  |
|                         | 塩分    | 1.6 g    | 食物繊維  | 5 g    |