

# 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 みかん	いもようかん 豆乳	さつまいも、白米、発芽玄米、さといも、砂糖、三温糖	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、かんでん、にんにく	エネルギー 388 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 9.4 g カルシウム 149 mg	16	水	ごはん 味噌汁	りんごのコンポート入り豆乳グルト	白米、発芽玄米、三温糖、油、片栗粉	豆乳グルト、豆腐、納豆、みそ、ちくわ、粉豆腐、栄養だし、かつお節、赤魚	みかん、りんご、ブロッコリー、にんじん、しめじ、ねぎ、たまねぎ、レモン、しょうが	エネルギー 400 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 11.7 g カルシウム 118 mg			
		鮭の香り焼き																
		ひじきの煮付け																
		味噌汁																
2	水	ごはん りんご	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、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、油揚げ、栄養だし、かつお節	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、ごま、エリンギ、ごま	エネルギー 503 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 20.2 g カルシウム 291 mg	17	木	ごはん りんご	鮭おにぎり 豆乳	白米、さといも、発芽玄米、油、オリーブ油	豆乳、豚ロース小間切れ、豆腐、さけ、みそ、栄養だし	りんご、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、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 531 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 18.4 g カルシウム 128 mg			
		すき焼き風煮																
4	金	ごはん 柿	人参おにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、やまといも、片栗粉、三温糖、ごま油、オリーブ油	豆乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ、煮干し、粉豆腐、栄養だし	かき、ほうれんそう、にんじん、もやし、れんこん、ねぎ、なめこ、ごま、しょうが	エネルギー 464 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 14.6 g カルシウム 199 mg	18	金	中華丼	お米パフ 甘酒入り豆乳	白米、発芽玄米、片栗粉、油、ごま油	豆乳、ししゃも、豚ロース小間切れ、ほたて貝柱、凍り豆腐	はくさい、みかん、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、しいたけ、わかめ	エネルギー 444 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 12.6 g カルシウム 169 mg			
		根菜バーグ																
7	月	ごはん みかん	のりおにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、さつまいも、米粉、油、片栗粉、三温糖	豆乳、ムキカレイ、大豆、みそ、煮干し、栄養だし、かつお節、粉豆腐	みかん、たまねぎ、こんにゃく、いんげん、にんじん、ごま、あおのり、こんぶ、のり	エネルギー 503 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 12.4 g カルシウム 239 mg	21	月	ごはん 柿	焼き芋 豆乳	さつまいも、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	かき、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、しいたけ、わかめ	エネルギー 463 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 12.5 g カルシウム 161 mg			
		カレーの磯辺焼き																
8	火	ごはん りんご	黒糖蒸しパン おしゃぶり昆布 豆乳	白米、米粉、発芽玄米、はるさめ、油、黒砂糖、くり、三温糖、ごま油	豆乳、鶏レバー、豆腐、油揚げ、みそ	りんご、ほうれんそう、しめじ、にんじん、エリンギ、こまつな、ごま、しいたけ、こんぶ、にんにく、しょうが	エネルギー 497 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.1 g カルシウム 167 mg	22	火	中華丼	大豆ケーキ 豆乳	さといも、白米、発芽玄米、米粉、三温糖、黒砂糖、油	豆乳、納豆、豚肉、油揚げ、大豆、しらす干し、みそ、凍り豆腐、栄養だし、かつお節	みかん、りんご、もやし、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、グリーンピース、レーズン、ごま、こまつな	エネルギー 505 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 19.2 g カルシウム 213 mg			
		春雨中華炒め																
9	水	ごはん 柿	さつま芋きな粉 豆乳	白米、さつまいも、発芽玄米、グルテンフリー マカロン、オリーブ油、三温糖	豆乳、鶏肉、ベーコンスライス、ちりめんじゃこ、きな粉、みそ、粉豆腐、栄養だし	かき、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	エネルギー 453 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 16.4 g カルシウム 167 mg	24	木	ごはん りんご	おかかおにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、さつまいも、三温糖、油、片栗粉	豆乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ、煮干し、粉豆腐、かつお節、栄養だし	りんご、はくさい、にんじん、えのきたけ、エリンギ、ごま、こまつな、ひじき	エネルギー 539 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 17.3 g カルシウム 220 mg			
		グラタン																
10	木	ごはん りんご	カレーおにぎり 甘酒入り豆乳	白米、発芽玄米、さつまいも、油、ながいも、片栗粉、オリーブ油	豆乳、豆腐、納豆、さけ、豚ひき肉、しらす干し、みそ、粉豆腐、栄養だし、かつお節、煮干し	りんご、にんじん、こまつな、たまねぎ、ねぎ、グリーンピース、えのきたけ、レーズン、しょうが、ごま、のり、ひじき、わかめ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 17 g カルシウム 194 mg	25	金	カレーライス	豆乳くずもち おしゃぶり昆布 麦茶	じゃがいも、白米、発芽玄米、くず粉、黒砂糖、油、片栗粉、三温糖、オリーブ油	鶏肉、大豆、豆乳、きな粉、煮干し、粉豆腐	たまねぎ、かき、ブロッコリー、にんじん、りんご、にんにく、しょうが、こんぶ、ごま	エネルギー 457 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 13.8 g カルシウム 175 mg			
		飛竜頭																
11	金	ごはん みかん	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、三温糖、片栗粉、オリーブ油	豆乳、メカジキ、豆腐、豚ひき肉、あさり、みそ、油揚げ、粉豆腐、栄養だし	みかん、たまねぎ、にら、こまつな、にんじん、グリーンピース、切り干しだいこん、しょうが	エネルギー 424 kcal たんぱく質 22 g 脂質 13.4 g カルシウム 149 mg	28	月	ごはん りんご	かおりのごま味噌焼き 磯和え 味噌汁	白米、さつまいも、発芽玄米、上新粉、三温糖、やまといも	豆乳、ムキカレイ、油揚げ、みそ、栄養だし、粉豆腐、かつお節、	りんご、ほうれんそう、キャベツ、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、ごま、ごま、しょうが、のり、あおのり	エネルギー 471 kcal たんぱく質 25 g 脂質 13.7 g カルシウム 254 mg			
		めかじきの照り焼き																
14	月	ごはん みかん	カレーまん 豆乳	白米、発芽玄米、米粉、片栗粉、油、三温糖	鶏肉、鶏ひき肉、豆乳、みそ、栄養だし、粉豆腐、かつお節	みかん、キャベツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、だいこん、エリンギ、えのきたけ、こまつな、ごま、しょうが、あおのり	エネルギー 424 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 13.8 g カルシウム 169 mg	29	火	ごはん 柿	中華おこわ 煮干し 豆乳	白米、じゃがいも、発芽玄米、もち米、マヨネーズタイプ調味料、三温糖、ごま油	豆乳、鶏肉、豆腐、おから、豚ひき肉、みそ、煮干し、栄養だし	かき、しめじ、にんじん、きゅうり、コーン、ごま、わかめ、にんにく、しょうが	エネルギー 479 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 12.7 g カルシウム 175 mg			
		鶏肉のみぞれ焼き																
15	火	ごはん 柿	ひじきおにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、さといも、米粉、油、三温糖	豆乳、鶏ささ身、みそ、煮干し、油揚げ、栄養だし、かつお節	かき、こまつな、キャベツ、にんじん、ごま、ひじき、ごま、わかめ	エネルギー 491 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 13.2 g カルシウム 225 mg	30	水	ごはん みかん	かぼちゃの豆腐ハンバーグ 豆乳	白米、じゃがいも、発芽玄米、米粉、三温糖、油	豆乳、豆腐、生揚げ、鶏肉、みそ、かつお節、栄養だし	みかん、だいこん、ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、こまつな、えのきたけ、こんぶ	エネルギー 361 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 9.3 g カルシウム 157 mg			
		ささみフライ																
★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・りんご等				<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3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 467 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 14.4 g	塩分 1.6 g	鉄 4.7 mg	カルシウム 186 mg	ビタミンC 29 mg	食物繊維 5.3 g	