

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 豆腐の五目煮 にんじんのじゃこごま納豆和え 味噌汁 | 鮭おにぎり 甘酒入り豆乳 | 白米、発芽玄米、三温糖、片栗粉、油 | 豆腐、豆乳、納豆、豚ひき肉、さけ、しらす干し、みそ、油揚げ、栄養だし | りんご、たまねぎ、にんじん、もやし、ほうれんそう、こまつな、しめじ、ごま、切り干しだいこん、しょうが、あおのり | エネルギー 614 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 16.8 g カルシウム 241 mg | 16 | 木 | ごはん いよかん 豚肉のしょうが焼き しらす納豆和え(小松菜) 味噌汁 | 凍り豆腐のきな粉 フレンチトースト 豆乳 | 白米、発芽玄米、三温糖、油 | 豆乳、豚肉、納豆、豆腐、凍り豆腐、しらす干し、きな粉、みそ、栄養だし、かつお節 | ほんかん、たまねぎ、こまつな、にんじん、だいこん、ごま、しょうが、こんぶ | エネルギー 531 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 23.3 g カルシウム 250 mg | |
| 2 | 木 | ごはん いよかん ハンバーグ ごま和え 味噌汁 | いちご蒸しパン おしゃぶり昆布 豆乳 | 白米、米粉、発芽玄米、油、三温糖、片栗粉、オリーブ油 | 豆乳、豚ひき肉、凍り豆腐、みそ、栄養だし | ほうれんそう、ほんかん、たまねぎ、いちごジャム、にんじん、えのきたけ、ごま、こんぶ | エネルギー 584 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 20.7 g カルシウム 212 mg | 17 | 金 | ごはん いちご 鮭とブロッコリーのグラタン 磯和え 味噌汁 | おかかおにぎり 豆乳 | 白米、発芽玄米、グルテンフリー マカロニ、オリーブ油、米粉 | 豆乳、生鮭、ベーコン、みそ、粉豆腐、かつお節、栄養だし | キャベツ、いちご、ブロッコリー、こまつな、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しめじ、のり、ごま | エネルギー 588 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 16.7 g カルシウム 179 mg | |
| 3 | 金 | ごはん いちご 鶏のから揚げ ポテトサラダ コーンスープ ★ゆり組 リクエスト給食 | ひな祭り寿司 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、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、レモン、グリーンピース、切り干しだいこん、しいたけ、しょうが | エネルギー 640 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 15.0 g カルシウム 92 mg | 20 | 月 | ごはん いよかん 鶏肉のトマト煮 粉吹芋 味噌汁 | おはぎ(きな粉・ごま) 豆乳 | じゃがいも、白米、もち米、発芽玄米、三温糖、油、片栗粉 | 豆乳、鶏肉、みそ、きな粉、油揚げ、栄養だし | いよかん、たまねぎ、かぶ、にんじん、かぶの葉、マッシュルーム、グリーンピース、ごま、トマトピューレ、あおのり | エネルギー 528 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 12.0 g カルシウム 145 mg | |
| 6 | 月 | ごはん 味噌汁 焼き鮭 いちご 切干大根の煮付け 納豆和え ★ひまわり組 リクエスト給食 | 鶏ごぼうおにぎり 豆乳 | 白米、発芽玄米、三温糖、油 | 豆乳、生鮭、豆腐、納豆、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、栄養だし、かつお節、粉豆腐 | いちご、にんじん、なめこ、こまつな、ごぼう、切り干しだいこん、ごま、ごま、あおのり | エネルギー 589 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 15.2 g カルシウム 235 mg | 22 | 水 | ピピンパ丼 甘煮豆(金時豆) 具だくさん汁 りんご | わかめおにぎり 煮干し 豆乳 | 白米、発芽玄米、油、三温糖、ごま油 | 豆乳、豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、いんげんまめ、煮干し、みそ、栄養だし | りんご、もやし、こまつな、にんじん、ねぎ、こんにゃく、ごぼう、ごま、しょうが、にんにく | エネルギー 559 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 14.0 g カルシウム 224 mg | |
| 7 | 火 | ごはん りんご 大豆のカレー煮 白子和え 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、三温糖、片栗粉 | 豆乳、大豆、豚ロース小間切れ、しらす干し、みそ、栄養だし | りんご、こまつな、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こんにゃく、マーマレード、えのきたけ、のり | エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 16.8 g カルシウム 195 mg | 23 | 木 | ごはん いよかん 白身魚のごま味噌焼き 納豆和え(えのき茸) 清し汁 | マカロニかりんとう 豆乳 | 白米、グルテンフリーマカロニ、発芽玄米、黒砂糖、油、三温糖 | 豆乳、ムキカレイ、納豆、しらす干し、みそ、煮干し、かつお節 | いよかん、ねぎ、こまつな、ほうれんそう、えのきたけ、ごま、わかめ、しょうが | エネルギー 494 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 11.9 g カルシウム 251 mg | |
| 8 | 水 | ごはん いよかん 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 味噌汁 ★ちゅーりっぷ組 リクエスト給食 | じゃこ葱おにぎり 豆乳 | 白米、発芽玄米、マヨネーズタイプ調味料、グルテンフリー マカロニ、ごま油 | 豆乳、鶏肉、しらす干し、ベーコン、みそ、栄養だし、かつお節 | ほんかん、だいこん、キャベツ、なめこ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、マーマレード | エネルギー 530 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 13.0 g カルシウム 100 mg | 24 | 金 | カレーライス 切干し大根とひじきのサラダ 煮干しのごまがらめ いちご | コーンフレークおこし 豆乳 | じゃがいも、白米、発芽玄米、コーンフレーク、三温糖、マヨネーズタイプ調味料、オリーブ油、油 | 豆乳、豚ロース小間切れ、ベーコン、煮干し | たまねぎ、いちご、にんじん、コーン、ごま、りんご、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 631 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 24.5 g カルシウム 287 mg | |
| 9 | 木 | お祝い寿司 ★桃の花 ★文銭巻き 旨煮 清し汁 いちご | マスカットゼリー ぱりんこ 豆乳 | じゃがいも、白米、三温糖、油 | 豆乳、鶏肉、豆腐、凍り豆腐、油揚げ | いちご、たまねぎ、にんじん、なばな、たくあん、しめじ、さやえんどう、のり、かんぴょう | エネルギー 412 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 9.2 g カルシウム 147 mg | 27 | 月 | ごはん りんご 麻婆豆腐 さつまい芋の重ね煮 スープ | チャーハン 豆乳 | 白米、さつまいも、発芽玄米、三温糖、片栗粉、ごま油 | 豆乳、豆腐、豚ひき肉、ベーコン、みそ、栄養だし、粉豆腐、かつお節 | りんご、たまねぎ、にら、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、コーン、だいこんの葉、ごま、わかめ、レーズン、しょうが、ひじき、しいたけ、あおのり | エネルギー 670 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 18.7 g カルシウム 288 mg | |
| 10 | 金 | ごはん りんご 帆立豆腐 ししゃものごま焼き 味噌汁 | 海苔おにぎり 煮干し 豆乳 | 白米、発芽玄米、さつまいも、油、片栗粉、ごま油 | 豆乳、豆腐、鶏ささ身、ししゃも、ほたて貝柱、煮干し、みそ、栄養だし | りんご、たまねぎ、こまつな、にんじん、グリーンピース、しめじ、ごま、のり、あおのり | エネルギー 566 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 12.4 g カルシウム 307 mg | 28 | 火 | ごはん いよかん 肉じゃが しらす納豆(小松菜) 味噌汁 | りんご蒸しパン おしゃぶり昆布 豆乳 | じゃがいも、白米、米粉、発芽玄米、三温糖、油、米こうじ | 豆乳、豚ロース小間切れ、しらす干し、みそ、栄養だし、煮干し、納豆 | いよかん、こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、りんごジュース、しらす、えのきたけ、ごま、こんぶ、のり | エネルギー 490 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 13.5 g カルシウム 208 mg | |
| 13 | 月 | ごはん りんご 鶏肉の塩麹焼き 卵の花 味噌汁 | ココアケーキ 豆乳 | 白米、米粉、発芽玄米、三温糖、油、米こうじ | 豆乳、鶏肉、おから、油揚げ、みそ、栄養だし、かつお節、粉豆腐 | りんご、だいこん、はくさい、ねぎ、にんじん、こまつな、しいたけ、ごま、のり、あおのり | エネルギー 533 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 17.4 g カルシウム 185 mg | 29 | 水 | ごはん りんご 鱈のみそマヨ焼き 野菜炒め 清し汁 | おとうふドーナッツ 豆乳 | 白米、米粉、発芽玄米、油、三温糖、粉糖、マヨネーズタイプ調味料 | 豆乳、さわら、豆腐、みそ | りんご、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、こまつな、エリンギ | エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 22.4 g カルシウム 148 mg | |
| 14 | 火 | ごはん いちご わらさの照り焼き ひじきの煮物 味噌汁 | ナポリタン風 豆乳 | 白米、発芽玄米、三温糖、オリーブ油 | 豆乳、豆腐、わらさ、ベーコン、油揚げ、みそ、粉豆腐、栄養だし | いちご、ほうれんそう、しめじ、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、コーン、ひじき、しょうが | エネルギー 484 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 19.5 g カルシウム 185 mg | 30 | 木 | ごはん いよかん クリーム煮 小松菜とコーンのソテー 味噌汁 | ごま塩おにぎり 煮干し 甘酒入り豆乳 | 白米、じゃがいも、発芽玄米、米粉、オリーブ油 | 豆乳、鶏肉、しらす干し、煮干し、みそ、粉豆腐、栄養だし | いよかん、こまつな、たまねぎ、にんじん、にら、マッシュルーム、コーン、えのきたけ、グリーンピース、ごま、のり | エネルギー 609 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 13.1 g カルシウム 290 mg | |
| 15 | 水 | ごはん りんご 炒めビーフン レバーの風味焼き 味噌汁 | ひじきおにぎり 煮干し 豆乳 | 白米、発芽玄米、ピーファン、三温糖、油、ごま油 | 豆乳、鶏レバー、豚ひき肉、煮干し、みそ、栄養だし、かつお節 | りんご、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ、ごま、しいたけ、ひじき、にんにく、しょうが | エネルギー 586 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 13.8 g カルシウム 224 mg | 31 | 金 | ごはん いちご タンドリーチキン じゃこサラダ 味噌汁 | 魚せんべい 野菜ジュース | 白米、発芽玄米、米こうじ、三温糖 | 鶏肉、ちりめんじゃこ、みそ、栄養だし | 野菜ミックスジュース、いちご、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、にんにく、しょうが | エネルギー 355 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 4.2 g カルシウム 100 mg | |
| *★旬の食材★ ブロッコリー・キャベツ・菜花・にら・ぶり・鯛・鱈・いよかん・はっさく・いちご等 | | | <ul style="list-style-type: none"> 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 (昼食・おやつ含む) | | エネルギー 550 kcal | たんぱく質 26.1 g | 脂質 15.6 g | 塩分 1.7 g | 鉄 4.7mg | カルシウム 204mg | ビタミンC 39mg | 食物繊維 7g |