

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 530 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 16.0 g カルシウム 216 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 467 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 21.5 g カルシウム 221 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 514 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 19.4 g カルシウム 196 mg	17	金	ごはん いちご 鶏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 502 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 15.6 g カルシウム 168 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、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、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 559 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 15.0 g カルシウム 96 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 444 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 11.5 g カルシウム 140 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、あおのり	エネルギー 507 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 14.9 g カルシウム 212 mg	22	水	ピピンパ井 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 478 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 13.5 g カルシウム 211 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、マーメイド、えのきたけ、のり	エネルギー 478 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 16.0 g カルシウム 179 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 440 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 12.4 g カルシウム 220 mg	
8	水	ごはん いよかん 鶏肉のマーメイド焼き 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、マーメイド	エネルギー 458 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 13.1 g カルシウム 94 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、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 555 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 22.5 g カルシウム 254 mg	
9	木	混ぜごはん 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 423 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 10.8 g カルシウム 141 mg	27	月	ごはん りんご 麻婆豆腐 さつま芋の重ね煮 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 573 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 17.4 g カルシウム 251 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 478 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 11.8 g カルシウム 257 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、にんじん、にら、りんごジュース、しらたき、えのきたけ、ごま、こんぶ、のり	エネルギー 464 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.3 g カルシウム 205 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 471 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 16.7 g カルシウム 172 mg	29	水	ごはん りんご 鱈のみそマヨ焼き 野菜炒め 清し汁	お豆腐ドーナッツ 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、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 483 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 21.0 g カルシウム 151 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 429 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.1 g カルシウム 172 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 529 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 13.1 g カルシウム 268 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、ビーフン、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 507 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 13.9 g カルシウム 213 mg	31	金	ごはん いちご タンダーチキン 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 324 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 5.0 g カルシウム 102 mg	
★旬の食材★ ブロッコリー・キャベツ・菜花・にら・ぶり・鯛・鮭・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 482 kcal	たんぱく質 23.0 g	脂質 15.2 g	塩分 1.4 g	鉄 4.7mg	カルシウム 188mg	ビタミンC 31mg	食物繊維 5.8g