



献立表

日	曜	献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			栄養価	日	曜	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 りんご コーンフレークチキン ブロッコリーと人参のおかず 味噌汁	ブルーベリー 豆乳	白米、米粉、さといも、玄米、コーンフレーク、三温糖、油、マヨネーズタイプ調味料	豆乳、鶏肉、みそ、油揚げ、栄養だし、かつお節	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、ブルーベリー、にんじん、にんにく、しょうが	エネルギー 574 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 12.7 g カルシウム 105 mg	15	火	ごはん りんご ポークビーンズ しらす和え 味噌汁	フルーツ豆乳グルト 麦茶	白米、じゃがいも、玄米、砂糖、油、三温糖	豆乳グルト、豚肉、いんげんまめ、しらす干し、ベーコン、みそ、油揚げ、栄養だし	りんご、たまねぎ、こまつな、もも、みかん、はくさい、パイナップル、にんじん、グリーンピース、えのきたけ、トマトピューレ、にんにく	エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 10.5 g カルシウム 193 mg
2	水	ごはん みかん 大根と豚肉の炒り煮 しらす納豆和え(小松菜) 味噌汁	焼き芋 豆乳	さつまいも、白米、玄米、油、三温糖	豆乳、納豆、豚ロース、しらす干し、凍り豆腐、みそ、煮干し、栄養だし、かつお節	だいこん、みかん、こまつな、キャベツ、にんじん、えのきたけ、こんぶ、わかめ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 15.1 g カルシウム 255 mg	16	水	ごはん みかん 鶏のから揚げ じゃこサラダ 味噌汁	りんご蒸しパン 豆乳	白米、米粉、玄米、片栗粉、油、米こうじ、三温糖	豆乳、鶏肉、豆腐、ちりめんじゃこ、みそ、栄養だし	みかん、キャベツ、りんごジュース、ほうれんそう、ブロッコリー、なめこ、にんじん、しょうが	エネルギー 557 kcal たんぱく質 27 g 脂 質 14.6 g カルシウム 154 mg
3	木	ごはん りんご 煮魚 更紗炒め 味噌汁	マカロニきな粉 豆乳	じゃがいも、白米、グルテンフリー マカロニ、玄米、三温糖、油、片栗粉	豆乳、赤魚、生揚げ、ベーコン、きな粉、みそ、栄養だし	りんご、にんじん、しめじ、こまつな、のり	エネルギー 563 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 16.9 g カルシウム 153 mg	17	木	ごはん 味噌汁 りんご めかじきの照り焼き 切干し大根の煮付け 納豆和え	カレーおにぎり 豆乳	白米、玄米、さつまいも、三温糖、片栗粉、オリーブ油	豆乳、メカジキ、納豆、豚ひき肉、みそ、油揚げ、粉豆腐、かつお節、栄養だし、煮干し	りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、グリーンピース、切り干しだいこん、レーズン、しょうが、ごま、わかめ	エネルギー 667 kcal たんぱく質 30.6 g 脂 質 15.8 g カルシウム 160 mg
4	金	ごはん みかん マーボー豆腐 さつまいもの重ね煮 スープ	人参おにぎり 煮干し 豆乳	白米、さつまいも、玄米、片栗粉、三温糖、ごま油、オリーブ油	豆乳、豆腐、豚ひき肉、煮干し、みそ、粉豆腐	みかん、たまねぎ、にんじん、りんご、にら、チンゲンサイ、ねぎ、コーン、レーズン、ごま、しょうが、わかめ	エネルギー 663 kcal たんぱく質 30.8 g 脂 質 14.9 g カルシウム 363 mg	18	金	ごはん コーンスープ みかん Xmasミートローフ ポテトサラダ ブロッコリー	ココアケーキ 豆乳	白米、じゃがいも、米粉、玄米、三温糖、マヨネーズタイプ調味料、油、マッシュポテト、粉糖	豆乳、豚ひき肉、豆乳、凍り豆腐	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、クリームコーン、ほうれんそう、にんじん、グリーンピース、コーン	エネルギー 660 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 23.4 g カルシウム 128 mg
7	月	ごはん りんご 鮭のちゃんちゃん焼き しらす納豆和え(にら) 清し汁	コーンフレーククッキー 豆乳	白米、玄米、コーンフレーク、油、砂糖	豆乳、生鮭、豆腐、納豆、しらす干し、みそ、煮干し、かつお節	りんご、キャベツ、にら、にんじん、しめじ、ねぎ、ごま、ごま、わかめ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 32.4 g 脂 質 16.6 g カルシウム 243 mg	21	月	ごはん みかん カレーの磯辺焼き ひじきの煮付け かぼちゃ汁	じゃこおにぎり 豆乳	白米、玄米、米粉、三温糖、油、片栗粉、ごま油	豆乳、ムキカレイ、しらす干し、豚肉、油揚げ、みそ、栄養だし、かつお節、粉豆腐	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、にんじん、ごぼう、ひじき、ごま、あおのり	エネルギー 657 kcal たんぱく質 33 g 脂 質 15.6 g カルシウム 286 mg
8	火	ごはん みかん 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 味噌汁	ハリハリわかめおにぎり 豆乳	白米、玄米、マヨネーズタイプ調味料、グルテンフリー マカロニ、三温糖	豆乳、鶏肉、ベーコン、みそ、凍り豆腐、栄養だし、かつお節、粉豆腐	みかん、キャベツ、こまつな、ブロッコリー、にんじん、切り干しだいこん、マーマレード、ごま、あおのり	エネルギー 587 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 14.2 g カルシウム 184 mg	22	火	ごはん りんご すき焼き風煮 しらす納豆和え(ほうれん草) 味噌汁	スイートポテト 豆乳	さつまいも、白米、さといも、玄米、三温糖、米粉、油	豆乳、豆腐、豚ロース、納豆、豆乳、しらす干し、みそ、油揚げ、かつお節、煮干し、栄養だし	りんご、たまねぎ、しらたき、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、こまつな、エリンギ、ごま	エネルギー 612 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 19.3 g カルシウム 257 mg
9	水	ごはん りんご 炒めビーフン レバーの風味焼き 味噌汁	黒糖くずもち 豆乳	白米、玄米、黒砂糖、くず粉、ビーフン、三温糖、油、ごま油	豆乳、鶏レバー、豚ひき肉、みそ、きな粉、栄養だし	キャベツ、りんご、たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ、しいたけ、ごま、にんにく、しょうが	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 13.3 g カルシウム 151 mg	23	水	雑煮 ブロッコリーのお浸し ししゃものみりん干し みかん	ひじきおにぎり 豆乳	白米、もち、さといも、油、砂糖、玄米	豆乳、ししゃも、鶏ひき肉、鶏肉、油揚げ、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、こまつな、ひじき	エネルギー 466 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 11.7 g カルシウム 209 mg
10	木	ごはん みかん 飛竜頭 ごまあえ 味噌汁	みそ焼きおにぎり 煮干し 豆乳	白米、玄米、油、ながいも、片栗粉、三温糖	豆乳、豆腐、鮭水煮、煮干し、みそ、粉豆腐、油揚げ、栄養だし	みかん、ほうれんそう、キャベツ、かぶ、にんじん、かぶの葉、ねぎ、ごま、しょうが、ごま、ひじき	エネルギー 637 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 18.8 g カルシウム 448 mg	24	木	ごはん りんご 魚のごま味噌焼き 高野豆腐の含め煮 味噌汁	マスカットゼリー せんべい 豆乳	白米、じゃがいも、玄米、三温糖	豆乳、鯖、みそ、凍り豆腐、油揚げ、粉豆腐、栄養だし	りんご、はくさい、だいこん、こまつな、ごま、にんじん	エネルギー 559 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 17.1 g カルシウム 180 mg
11	金	中華丼 南瓜の含め煮 スープ りんご	黄桃ケーキ 豆乳	白米、米粉、玄米、三温糖、油、片栗粉、ごま油	豆乳、豆腐、豚ロース、豆乳、ほたて貝柱	はくさい、りんご、かぼちゃ、チンゲンサイ、たまねぎ、もも、もやし、にんじん、しいたけ、わかめ	エネルギー 595 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.9 g カルシウム 183 mg	25	金	ごはん みかん グラタン 磯和え スープ	のりおにぎり 煮干し 豆乳	白米、玄米、オリーブ油、米粉	豆乳、鶏肉、煮干し、ベーコン、みそ、粉豆腐、栄養だし	みかん、ほうれんそう、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、かぶ、にんじん、しめじ、かぶの葉、マッシュルーム、コーン、のり、ごま、あおのり	エネルギー 572 kcal たんぱく質 30.1 g 脂 質 12.7 g カルシウム 305 mg
14	月	ごはん みかん 鮭の塩麹焼き 卵の花 味噌汁	菜飯おにぎり 煮干し 豆乳	白米、玄米、三温糖、塩こうじ、油	豆乳、生鮭、おから、油揚げ、煮干し、みそ、栄養だし、かつお節、粉豆腐	みかん、こまつな、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、コーン、しいたけ、あおのり、わかめ	エネルギー 610 kcal たんぱく質 35.7 g 脂 質 13.8 g カルシウム 403 mg	28	月	カレーライス ナムル ぶどうジュース みかん	魚せんべい 豆乳	じゃがいも、白米、玄米、三温糖、ごま油、オリーブ油	豆乳、豚肉	ぶどうジュース、りんご、みかん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、もやし、ごま、にんにく、しょうが	エネルギー 559 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 17.1 g カルシウム 180 mg
★旬の食材★ メカジキ・鯖・ししゃも・ごぼう・大根・白菜・ブロッコリー・マッシュルーム・ほうれん草・南瓜・里芋・長葱・りんご・みかん等			 <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 (給食・おやつ含む)		エネルギー	587 kcal	鉄	4.9 mg	
		たんぱく質	26.9 g	カルシウム	223 mg			脂 質	15.5 g	ビタミンC	41 mg				
		脂 質	15.5 g	食物繊維	5.8 g			塩 分	1.9 g						