


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	木	ごはん りんご 大豆のカレー煮 白子とえ 味噌汁	小豆蒸しパン 豆乳	じゃがいも、白米、米粉、玄米、油、片栗粉、三温糖	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、たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、こんにゃく、のり	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 16 g カルシウム 179 mg	16	金	ごはん ぶどう 煮魚 野菜炒め 味噌汁	鬼まんじゅう 豆乳	白米、さといも、さつまいも、玄米、上新粉、三温糖、やまといも、油、片栗粉	豆乳、みそ、油揚げ、栄養だし、赤魚	ぶどう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、エリンギ、しょうが、わかめ	エネルギー 473 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 11.8 g カルシウム 125 mg
2	金	ごはん 味噌汁 鮭の西京焼き オレンジ ひじきの煮付け 納豆和え	さつま芋おにぎり 煮干し 豆乳	白米、玄米、さつまいも、三温糖、砂糖、油、ごま油	豆乳、鮭、納豆、煮干し、みそ、油揚げ、かつお節	オレンジ、なす、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、ひじき	エネルギー 546 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 12.6 g カルシウム 253 mg	19	月	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 豆乳	白米、玄米、ビーフン、三温糖、油、ごま油	豆乳、鶏レバー、豚ひき肉、みそ、栄養だし、かつお節、凍り豆腐	キャベツ、りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ、ごま、しいたけ、ひじき、しめじ、にんにく、しょうが、あおのり	エネルギー 510 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 12.5 g カルシウム 164 mg
5	月	ごはん ぶどう 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 味噌汁	鮭おにぎり 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、さけ、ベーコンスライス、みそ、凍り豆腐、栄養だし、かつお節	ぶどう、キャベツ、こまつな、ブロッコリー、にんじん、あおのり、マーマレード、ごま	エネルギー 495 kcal たんぱく質 24 g 脂質 13.7 g カルシウム 174 mg	20	火	ごはん 柿 肉じゃが 納豆和え(チンゲン菜) 味噌汁	豆乳ココアプリン せんべい 麦茶	じゃがいも、白米、玄米、三温糖、油、砂糖	豆乳、納豆、豚ロース、豆腐、しらす干し、みそ、煮干し、栄養だし	かき、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、にら、しらたき、のり、いんげん、アガー、ごま	エネルギー 427 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 11.7 g カルシウム 146 mg
6	火	ごはん りんご 帆立豆腐 焼きししゃも 味噌汁	ブルー蒸しパン 豆乳	白米、米粉、さつまいも、玄米、三温糖、油、片栗粉、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	りんご、たまねぎ、こまつな、ブルー、にんじん、グリーンピース、しめじ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 14.7 g カルシウム 235 mg	21	水	ごはん オレンジ ナゲット(おから) 切干し大根とひじきのサラダ 味噌汁	人参おにぎり 煮干し 豆乳	白米、玄米、片栗粉、油、マヨネーズ、オリーブ油	豆乳、鶏ひき肉、おから、煮干し、ベーコン、みそ	オレンジ、キャベツ、えのきたけ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、コーン、切り干しだいこん、ひじき、にんにく、しょうが	エネルギー 524 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 16.1 g カルシウム 204 mg
7	水	ごはん 味噌汁 豚肉とニラの炒め物 オレンジ 粉吹芋 納豆和え	のりおにぎり 煮干し 豆乳	白米、じゃがいも、玄米、三温糖、ごま油	豆乳、納豆、豚ロース小間切れ、煮干し、みそ、凍り豆腐、かつお節、栄養だし	オレンジ、にら、えのきたけ、もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、ごま、わかめ、のり、あおのり	エネルギー 500 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 13.2 g カルシウム 227 mg	22	木	ごはん りんご かれないのごま味噌焼き れんこんの炒め煮 味噌汁	魚せんべい 豆乳	白米、玄米、三温糖、油、砂糖	豆乳、ムキカレイ、豆腐、みそ、豚ひき肉、油揚げ、凍り豆腐、栄養だし	りんご、れんこん、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、ごま、しょうが	エネルギー 388 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 7.5 g カルシウム 110 mg
8	木	ごはん りんご カレーの風味焼き 南瓜の含め煮 味噌汁	フルーツ豆乳グルト 麦茶	白米、玄米、砂糖、オリーブ油	豆乳グルト、ムキカレイ、生揚げ、みそ、栄養だし	りんご、かぼちゃ、もも、みかん、パイナップル、しめじ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、レモン、わかめ	エネルギー 392 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 8.8 g カルシウム 119 mg	23	金	カレーライス ナムル りんごジュース ぶどう	変わりくずもち 豆乳	じゃがいも、白米、玄米、黒砂糖、くず粉、三温糖、ごま油、オリーブ油	豆乳、豚肉、きな粉	りんごジュース、ぶどう、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、もやし、りんご、ごま、にんにく、しょうが	エネルギー 550 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 16.9 g カルシウム 135 mg
9	金	ごはん ぶどう 鶏のから揚げ 野菜のごま酢和え 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、砂糖	豆乳、鶏肉、ツナ缶、みそ、栄養だし	ぶどう、こまつな、もやし、りんごジュース、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、ごま、しょうが	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18 g 脂質 13.8 g カルシウム 142 mg	26	月	ごはん りんご コーンフ레이크チキン ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	じゃこおにぎり 豆乳	白米、玄米、コーンフ레이크、マヨネーズタイプ調味料、三温糖	豆乳、鶏肉、豆腐、ちりめんじゃこ、みそ、栄養だし、油揚げ、かつお節、凍り豆腐	りんご、ブロッコリー、なめこ、こまつな、にんじん、ごま、にんにく、しょうが、あおのり	エネルギー 499 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 12.2 g カルシウム 170 mg
12	月	ごはん ぶどう さけのマヨネーズ風味焼き 切干大根の煮付け 味噌汁	チャーハン 豆乳	白米、玄米、三温糖、油、ごま油	豆乳、鮭、豆腐、あさり、ベーコン、みそ、油揚げ、栄養だし、かつお節、凍り豆腐	ぶどう、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん、ピーマン、ひじき、しいたけ、あおのり、わかめ	エネルギー 509 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 13.3 g カルシウム 175 mg	27	火	ごはん 柿 飛竜頭 ごまあえ 味噌汁	ぶどうゼリー せんべい 豆乳	白米、玄米、三温糖、油、ながいも、片栗粉	豆乳、豆腐、さけ、みそ、油揚げ、栄養だし	ぶどうジュース、かき、ほうれんそう、キャベツ、かぶ、にんじん、かぶの葉、ねぎ、アガー、ごま、しょうが、ひじき	エネルギー 463 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 15.6 g カルシウム 210 mg
13	火	ごはん りんご 豚肉のきのこ焼き ブロッコリーのじゃこ和え 豆乳汁	揚げじゃが 豆乳	じゃがいも、白米、玄米、油、オリーブ油	豚ロース小間切れ、豆乳、ちりめんじゃこ、みそ	りんご、ブロッコリー、チンゲンサイ、クリームコーン、ねぎ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、エリンギ、しょうが	エネルギー 473 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 19.7 g カルシウム 104 mg	28	水	ごはん りんご 肉豆腐 にんじんのじゃこまあえ 味噌汁	鶏ごぼうおにぎり 豆乳	白米、玄米、三温糖、砂糖、油	豆乳、豆腐、豚ロース、鶏ひき肉、しらす干し、みそ、栄養だし	りんご、にんじん、もやし、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、こまつな、グリーンピース、ごぼう、えのきたけ、ごま、わかめ、しょうが	エネルギー 530 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 15.8 g カルシウム 194 mg
14	水	ごはん オレンジ マーボー豆腐 さつま芋の重ね煮 スープ	黒糖蒸しパン 豆乳	さつまいも、白米、米粉、玄米、黒砂糖、油、片栗粉、三温糖、くり、ごま油	豆乳、豆腐、豚ひき肉、みそ	オレンジ、たまねぎ、しめじ、りんご、にら、ねぎ、コーン、にんじん、レーズン、ごま、しょうが、わかめ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.4 g カルシウム 198 mg	29	木	ごはん 柿 さけのちゃんちゃん焼き しらす納豆和え(小松菜) スープ	焼き芋 豆乳	さつまいも、白米、玄米、油、砂糖	豆乳、鮭、豆腐、納豆、しらす干し、かつお節	キャベツ、かき、こまつな、にんじん、しめじ、ねぎ、わかめ	エネルギー 488 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 12 g カルシウム 192 mg
15	木	ごはん 柿 回鍋肉 納豆和え 味噌汁	ごま塩おにぎり 煮干し 豆乳	白米、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、煮干し、しらす干し、みそ、栄養だし	キャベツ、かき、にら、こまつな、にんじん、ピーマン、ごま、にんにく、しょうが	エネルギー 562 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 17.9 g カルシウム 302 mg	30	金	ごはん りんご 豆乳チキンクリーム煮 小松菜とコーンのソテー 味噌汁	みそ焼きおにぎり 煮干し 豆乳	白米、じゃがいも、玄米、米粉、オリーブ油	豆乳、鶏肉、煮干し、みそ、凍り豆腐、栄養だし	りんご、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、にんにく	エネルギー 516 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 11.9 g カルシウム 257 mg

★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・梨・りんご	<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3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)	<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>496 kcal</td> <td>鉄</td> <td>4.7 mg</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>22.4 g</td> <td>カルシウム</td> <td>183 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>13.8 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>28 mg</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>1.5 g</td> <td>食物繊維</td> <td>4.4 g</td> </tr> </table>	エネルギー	496 kcal	鉄	4.7 mg	たんぱく質	22.4 g	カルシウム	183 mg	脂質	13.8 g	ビタミンC	28 mg	塩分	1.5 g	食物繊維	4.4 g
エネルギー	496 kcal	鉄	4.7 mg																	
たんぱく質	22.4 g	カルシウム	183 mg																	
脂質	13.8 g	ビタミンC	28 mg																	
塩分	1.5 g	食物繊維	4.4 g																	