


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	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														
4	月	ごはん みかん 豆乳クリーム煮 小松菜とコーンのソテー 味噌汁	おかかおにぎり 豆乳	白米、玄米、じゃがいも、米粉、オリーブ油、三温糖	豆乳、ベーコン、ツナ缶、みそ、栄養だし、凍り豆腐、かつお節、粉豆腐	みかん、こまつな、たまねぎ、にんじん、にら、かぶ、マッシュルーム、コーン、かぶの葉、ごま、のり、にんにく、あおのり	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 16.0 g カルシウム 211 mg	19	火	ごはん 味噌汁 鶏肉のおろし焼き りんご ひじきの煮物 納豆和え	海苔おにぎり 煮干し 豆乳	白米、玄米、三温糖	豆乳、鶏肉、納豆、煮干し、油揚げ、みそ、粉豆腐、かつお節、栄養だし	りんご、ほうきさい、しめじ、だいこん、こまつな、にんじん、ひじき、しょうが、ごま、のり、あおのり	エネルギー 494 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 11.2 g カルシウム 255 mg													
5	火	ごはん りんご 大根と豚肉の炒り煮 しらす納豆和え(小松菜) 味噌汁	パイナップルケーキ 豆乳	白米、米粉、玄米、三温糖、油	豆乳、納豆、豚ロース小間切れ、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、りんご、こまつな、キャベツ、パイナップル、にんじん、えのきたけ、だいこんの葉、こんぶ、わかめ	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 17.3 g カルシウム 229 mg	20	水	ごはん いちご 手作りさつま揚げ ブロッコリーのごま和え 味噌汁	シリアル豆乳かけ 麦茶	白米、麦こがし、玄米、三温糖、油	豆乳、たら、豆腐、みそ、粉豆腐、栄養だし	いちご、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ごぼう、ごま、しいたけ、わかめ、ひじき	エネルギー 421 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 10.8 g カルシウム 150 mg													
6	水	ごはん みかん 鮭の西京焼き 卵の花 味噌汁	焼き芋 豆乳	さつまいも、白米、玄米、三温糖、油	豆乳、生鮭、おから、油揚げ、みそ、みそ、栄養だし	みかん、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、しいたけ	エネルギー 465 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 12.8 g カルシウム 157 mg	21	木	ごはん ぼんかん 根菜バーグ にんじんのじゃこごまあえ 味噌汁	大豆ケーキ 豆乳	白米、玄米、やまといも、米粉、黒砂糖、片栗粉、油	豆乳、鶏ひき肉、豆乳、大豆、しらす干し、みそ、粉豆腐、凍り豆腐、栄養だし	ぼんかん、こまつな、にんじん、りんご、もやし、れんこん、ねぎ、たまねぎ、レーズン、ごま、しょうが	エネルギー 459 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 15.1 g カルシウム 211 mg													
7	木	ごはん りんご 春雨中華炒め レバーのみそ焼き 清し汁	七草がゆ 煮干し 豆乳	白米、玄米、はるさめ、三温糖、ごま油、油	豆乳、鶏レバー、豆腐、煮干し、油揚げ、みそ	りんご、ねぎ、しめじ、こまつな、にんじん、エリンギ、だいこん、かぶ、だいこんの葉、ごま、しいたけ、にんにく、しょうが	エネルギー 451 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 13.4 g カルシウム 250 mg	22	金	ごはん りんご さけのマヨネーズ風焼き 切干大根の煮付け 味噌汁	鶏ごぼうおにぎり 豆乳	白米、玄米、マヨネーズタイプ調味料、三温糖、油	豆乳、生鮭、豆腐、鶏ひき肉、あさり、みそ、油揚げ、栄養だし	りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ごぼう、切り干しだいこん、わかめ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 13.7 g カルシウム 138 mg													
8	金	ごはん みかん 豚肉とニラの炒め物 粉吹芋 味噌汁	きな粉蒸しパン 豆乳	じゃがいも、白米、米粉、玄米、三温糖、ごま油	豆乳、豚ロース肉、みそ、きな粉、凍り豆腐、栄養だし	みかん、こまつな、にら、えのきたけ、もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、わかめ、あおのり	エネルギー 465 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 14.4 g カルシウム 140 mg	25	月	ごはん ぼんかん 肉じゃが 納豆和え(にら) 味噌汁	甘納豆蒸しパン 豆乳	じゃがいも、白米、米粉、玄米、油、砂糖、三温糖	豆乳、豆乳、納豆、豚ロース肉、油揚げ、しらす干し、みそ、栄養だし、かつお節、煮干し、粉豆腐	ぼんかん、ほうきさい、にら、たまねぎ、にんじん、しらす干し、みそ、栄養だし、ごま、のり、あおのり	エネルギー 600 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 21.6 g カルシウム 249 mg													
12	火	ごはん 味噌汁 厚揚げのそぼろあん ぼんかん チンゲン菜のツナあえ 味噌汁	ココアケーキ 豆乳	白米、米粉、玄米、三温糖、油、片栗粉	豆乳、生揚げ、鶏ひき肉、ツナ缶、みそ、栄養だし、かつお節、粉豆腐	ぼんかん、チンゲンサイ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、だいこんの葉、えのきたけ、あおのり	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 19.1 g カルシウム 276 mg	26	火	ごはん いちご グラタン じゃこサラダ 味噌汁	ひじきおにぎり 豆乳	白米、玄米、グルテンフリー マカロニ、オリーブ油、三温糖	豆乳、豆乳、鶏肉、ベーコン、ちりめんじゃこ、みそ、粉豆腐、栄養だし、かつお節	いちご、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、ひじき、ごま	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 14.6 g カルシウム 168 mg													
13	水	ごはん りんご 千草焼き コールスローサラダ 味噌汁	ミートマカロニ 豆乳	白米、さといも、グルテンフリー マカロニ、玄米、マヨネーズタイプ調味料、三温糖、油、オリーブ油	豆乳、鶏ひき肉、豆腐、豚ひき肉、みそ、粉豆腐、栄養だし	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、コーン、エリンギ、グリーンピース、ごま	エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.9 g カルシウム 118 mg	27	水	ごはん りんご ぶりの照り焼き お浸し 味噌汁	さつま芋きな粉 豆乳	さつまいも、白米、玄米、三温糖	豆乳、ぶり、きな粉、みそ、かつお節、栄養だし	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、にら、にんじん、しょうが	エネルギー 459 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 14.9 g カルシウム 111 mg													
14	木	ごはん いちご どさんこ汁 納豆和え ブロッコリー	ごま塩おにぎり 煮干し 豆乳	白米、じゃがいも、玄米、オリーブ油	豆乳、生鮭、豆腐、納豆、鶏肉、煮干し、みそ、粉豆腐、栄養だし、かつお節	いちご、ブロッコリー、だいこん、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、ねぎ、だいこんの葉、ごま、ごま	エネルギー 522 kcal たんぱく質 31.6 g 脂 質 12.7 g カルシウム 283 mg	28	木	三色そぼろ丼 南瓜の含め煮 豚汁 ぼんかん	ピラフ 煮干し 豆乳	白米、玄米、三温糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油	豆乳、豆腐、鶏ひき肉、豚ロース肉、煮干し、みそ、凍り豆腐、栄養だし	ぼんかん、かぼちゃ、にんじん、こまつな、ねぎ、こんにゃく、たまねぎ、ごぼう、コーン、グリーンピース、しょうが	エネルギー 496 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 13.2 g カルシウム 257 mg													
15	金	ごはん りんご 炒り豆腐(ツナひじき) さつま芋のオレンジ煮 味噌汁	もちもちパン 豆乳	白米、さつまいも、玄米、白玉粉、米粉、三温糖、砂糖、油、片栗粉、オリーブ油	豆腐、ツナ缶、豆乳、豚ひき肉、ベーコン、みそ、栄養だし	りんご、だいこん、こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン、オレンジジュース、しいたけ、ひじき	エネルギー 461 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 12.6 g カルシウム 168 mg	29	金	カレーライス ナムル ぶどうジュース りんご	豆乳くずもち 麦茶	じゃがいも、白米、玄米、くず粉、黒砂糖、三温糖、ごま油、オリーブ油	豆乳、豚ロース肉、きな粉	ぶどうジュース、りんご、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 500 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 15.1 g カルシウム 110 mg													
18	月	ごはん ぼんかん 帆立豆腐 焼きししゃも 味噌汁	みそ焼きおにぎり 豆乳	白米、さつまいも、玄米、油、片栗粉、ごま油、三温糖	豆乳、豆腐、ししゃも、ささ身、はたて貝柱、みそ、栄養だし、かつお節、粉豆腐	ぼんかん、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、グリーンピース、ごま、あおのり	エネルギー 415 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 14.0 g カルシウム 259 mg																					
★旬の食材★ ブロッコリー・ごぼう・大根・ほうれん草・白菜・れんこん・ぶり・たら・わかさぎ・りんご・ぼんかん・いちご			<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。 ごはらは、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)		<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>495 kcal</td> <td>鉄</td> <td>5 mg</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>22.9 g</td> <td>カルシウム</td> <td>197 mg</td> </tr> <tr> <td>脂 質</td> <td>14.7 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>30 mg</td> </tr> <tr> <td>塩 分</td> <td>1.4 g</td> <td>食物繊維</td> <td>4.9 g</td> </tr> </table>		エネルギー	495 kcal	鉄	5 mg	たんぱく質	22.9 g	カルシウム	197 mg	脂 質	14.7 g	ビタミンC	30 mg	塩 分	1.4 g	食物繊維	4.9 g
エネルギー	495 kcal	鉄	5 mg																									
たんぱく質	22.9 g	カルシウム	197 mg																									
脂 質	14.7 g	ビタミンC	30 mg																									
塩 分	1.4 g	食物繊維	4.9 g																									