


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 清見オレンジ マーボー豆腐 さつま芋の重ね煮 スープ	わかめおにぎり 豆乳	白米、さつまいも、玄米、片栗粉、三温糖、ごま油	豆乳、豆腐、豚ひき肉、みそ	清見オレンジ、たまねぎ、キャベツ、りんご、にら、えのきたけ、ねぎ、にんじん、レーズン、ごま、しょうが	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 12.7 g カルシウム 152 mg	16	金	ごはん りんご すき焼き風煮 しらす納豆(にら) 味噌汁	黒糖蒸しパン 豆乳	白米、米粉、玄米、油、三温糖、黒砂糖	豆乳、豆腐、納豆、豚肉、しらす干し、みそ、油揚げ、煮干し、栄養だし	りんご、たまねぎ、にら、しらたき、キャベツ、にんじん、こまつな、エリンギ、レーズン、わかめ	エネルギー 464 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.4 g カルシウム 202 mg
2	金	ごはん 美生柑 グラタン 磯和え 味噌汁	りんご蒸しパン 豆乳	白米、米粉、玄米、オリーブ油、米こうじ、三温糖、油、グルテンフリーマカロニ	豆乳、鶏肉、ベーコンスライス、みそ、凍り豆腐、粉豆腐、栄養だし	美生柑、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら、りんごジュース、マッシュルーム、グリーンピース、のり	エネルギー 465 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.0 g カルシウム 146 mg	19	月	ごはん りんご 千草焼き コールスローサラダ 味噌汁	みそ焼きおにぎり 豆乳	白米、玄米、マヨネーズタイプ調味料、三温糖、油	豆乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ、粉豆腐、栄養だし、かつお節	りんご、キャベツ、にら、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン、エリンギ、ごま、あおのり	エネルギー 543 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 18.3 g カルシウム 194 mg
5	月	ごはん りんご 肉じゃがの炒め煮 しらす納豆(小松菜) 味噌汁	鮭おにぎり 豆乳	じゃがいも、白米、玄米、三温糖、油	豆乳、納豆、豚ロース小間切れ、さけ、しらす干し、みそ、煮干し、かつお節、凍り豆腐、栄養だし	りんご、こまつな、にんじん、たまねぎ、しらたき、しめじ、ねぎ、さやえんどう、ごま、あおのり	エネルギー 552 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 15.5 g カルシウム 241 mg	20	火	ごはん 清見オレンジ タンダーリーチキン じゃこサラダ 味噌汁	マカロニきな粉 豆乳	白米、グルテンフリーマカロニ、玄米、三温糖、塩麹	豆乳、鶏肉、ちりめんじゃこ、きな粉、みそ、凍り豆腐、栄養だし	清見オレンジ、キャベツ、こまつな、しめじ、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが	エネルギー 395 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 10.2 g カルシウム 134 mg
6	火	ごはん 美生柑 鶏肉の塩麹焼き 野菜炒め 味噌汁	マーマレードケーキ 豆乳	白米、米粉、じゃがいも、玄米、油、米こうじ	豆乳、鶏肉、みそ、栄養だし	美生柑、キャベツ、マーマレード、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、こまつな、エリンギ、わかめ	エネルギー 408 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 11.8 g カルシウム 124 mg	21	水	ごはん いちご さけのマヨネーズ風焼き 納豆和え(人参) 味噌汁	ごま塩おにぎり 煮干し 豆乳	白米、玄米、油、三温糖	豆乳、生鮭、納豆、煮干し、しらす干し、みそ、栄養だし	いちご、もやし、にんじん、たまねぎ、にら、こまつな、ごま、わかめ	エネルギー 488 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 13.6 g カルシウム 277 mg
7	水	ごはん 清見オレンジ カレーの磯辺焼き ひじきの煮付け 味噌汁	ツナおにぎり 煮干し 豆乳	白米、玄米、米粉、三温糖、油、片栗粉	豆乳、ムキカレイ、ツナ缶、煮干し、油揚げ、みそ、栄養だし	清見オレンジ、かぼちゃ、こまつな、たまねぎ、にんじん、ひじき、ごま、あおのり	エネルギー 492 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 11.3 g カルシウム 284 mg	22	木	ごはん 美生柑 ハンバーグ 春野菜サラダ 若竹汁	若草蒸しパン 豆乳	白米、米粉、玄米、油、三温糖、片栗粉、オリーブ油	豆乳、豚ひき肉、凍り豆腐	美生柑、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、コーン、アスパラガス、しゅんぎく、わかめ	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.9 g カルシウム 149 mg
8	木	カレーライス ナムル いちご	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、豚ロース小間切れ	たまねぎ、いちご、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 517 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.3 g カルシウム 113 mg	23	金	ごはん 清見オレンジ 鶏肉のトマト煮 粉吹芋 味噌汁	ひじきおにぎり 豆乳	白米、じゃがいも、玄米、三温糖、油、片栗粉	豆乳、鶏肉、豆腐、みそ、栄養だし、かつお節	清見オレンジ、たまねぎ、にんじん、なめこ、ピーマン、マッシュルーム、トマトピューレ、ひじき、ごま、あおのり	エネルギー 459 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 10.6 g カルシウム 111 mg
9	金	ごはん りんご 豆腐の五目煮 ししゃものみりん干し 味噌汁	揚げじゃが 豆乳	じゃがいも、白米、玄米、オリーブ油、三温糖、片栗粉、油	豆乳、豆腐、ししゃも、豚ひき肉、みそ、栄養だし	りんご、たまねぎ、キャベツ、にら、こまつな、にんじん、しめじ、しょうが、あおのり	エネルギー 399 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 13.1 g カルシウム 177 mg	26	月	ごはん りんご かれいのごま味噌焼き マカロニサラダ 清し汁	黄桃ケーキ 豆乳	白米、米粉、玄米、マヨネーズ、三温糖、グルテンフリーマカロニ、油	豆乳、ムキカレイ、豆腐、ベーコン、みそ、煮干し、凍り豆腐、かつお節	りんご、キャベツ、もも、しめじ、にんじん、こまつな、きゅうり、ごま、しょうが、あおのり	エネルギー 518 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 18.3 g カルシウム 209 mg
12	月	ごはん いちご 回鍋肉 高野豆腐の含め煮 味噌汁	カレーおにぎり 煮干し 豆乳	白米、玄米、三温糖、油、ごま油、オリーブ油	豆乳、豚ロース小間切れ、煮干し、凍り豆腐、豚ひき肉、みそ、みそ、かつお節、栄養だし	キャベツ、いちご、えのきたけ、にんじん、こまつな、たまねぎ、ピーマン、グリーンピース、レーズン、にんにく、しょうが、ごま、あおのり	エネルギー 526 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 17.2 g カルシウム 296 mg	27	火	ごはん いちご 大豆のカレー煮 白子和え 味噌汁	ピラフ 煮干し 豆乳	白米、じゃがいも、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、煮干し、みそ、栄養だし	いちご、たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、こんにゃく、えのきたけ、コーン、ピーマン、わかめ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 14.9 g カルシウム 279 mg
13	火	ごはん りんご 帆立豆腐 南瓜の含め煮 スープ	オレンジゼリー せんべい 豆乳	白米、玄米、三温糖、砂糖、片栗粉、油、ごま油	豆乳、豆腐、ささ身、ほたて貝柱	みかんジュース、りんご、かぼちゃ、みかん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、ほうれんそう、しめじ、アガー	エネルギー 446 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 10.4 g カルシウム 138 mg	28	水	ごはん 美生柑 豆乳チキンクリーム煮 小松菜とコーンのソテー 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、米粉、オリーブ油	豆乳、鶏肉、みそ、凍り豆腐、栄養だし	美生柑、こまつな、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、にら、コーン、グリーンピース、のり、にんにく	エネルギー 454 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 11.5 g カルシウム 155 mg
14	水	ごはん 美生柑 鮭の香り焼き 切干大根の煮付け 味噌汁	おかかおにぎり 豆乳	白米、玄米、三温糖	豆乳、生鮭、あさり、みそ、油揚げ、かつお節、栄養だし	美生柑、ほうれんそう、なめこ、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、ごま、にんにく、わかめ	エネルギー 448 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 10.3 g カルシウム 137 mg	30	金	ごはん 清見オレンジ メカジキの竜田揚げ ごま和え 味噌汁	筍ごはんおにぎり 豆乳	白米、玄米、じゃがいも、片栗粉、油、三温糖	豆乳、メカジキ、みそ、油揚げ、栄養だし	清見オレンジ、こまつな、たけのこ、キャベツ、にんじん、にら、ごま、しょうが、わかめ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 14.4 g カルシウム 146 mg
15	木	ごはん 清見オレンジ 春雨中華炒め レバーのみそ焼き 清し汁	変わりくずもち 豆乳	白米、玄米、黒砂糖、はるさめ、くず粉、三温糖、ごま油、油	豆乳、鶏レバー、豆腐、油揚げ、きな粉、みそ	清見オレンジ、ねぎ、しめじ、にんじん、たけのこ、こまつな、エリンギ、ピーマン、しいたけ、ごま、にんにく、しょうが	エネルギー 465 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 14.0 g カルシウム 164 mg								
★旬の食材★ アスパラガス・キャベツ・グリーンピース・さやえんどう・筍・玉葱・にら・しらす・あさり・いちご・美生柑等			<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 480 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 14.0 g 塩 分 1.6 g		鉄 4.7 mg カルシウム 182 mg ビタミンC 31 mg 食物繊維 4.3 g		