



献立表



日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質塩分	材 料 名			⑥は10時おやつ ⑦は午後おやつ		10時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料				
01月	御飯、みそ汁(なめこ・小松菜)、納豆ボール、ボイルブロッコリー、スパゲティのサラダ(ソルト)	576.8(469.22-5(18.5)17.6(15.1)2.5(1.9)	米、○フランスパン、スパゲティ、片栗粉、マヨネーズ、オリーブ油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	ブロッコリー、ねぎ、きゅうり、キャベツ、○りんごジャム、にんじん、だいこん、こまつな、なめこ	煮干だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100、ボーロ	牛乳130、りんごジャムパン		
02火	パン・クロワッサン、中華スープ(チンゲン菜)、酢豚・ケチャップ味、きゅうりとわかめの酢の物	600.8(486.1)20.3(18.9)26.3(21.1)3.1(2.3)	クロワッサン、じゃがいも、○米、砂糖、片栗粉、油、ごま油、ごま、○油、○ごま油	○牛乳、○牛乳、豚肉(もも)、○卵、ベーコン、○干しえび	きゅうり、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、○ほうれんそう、パイン缶、ピーマン、たけのこ、カットわかめ、玉しいたけ、しょうが	中華スープ、酢、しょうゆ、ケチャップ、○オイスターソース、みりん、酒、食塩、○食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、ほうれん草のチャーハン	じゃがいも揚り	
03水	御飯、豚汁(夏)、かじきの煮つけ、おからサラダ	588.7(497.8)25.3(21.4)20.9(18.5)1.9(1.5)	○じゃがいも、七分つき米、マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、かじき、豚肉(肩ロース)、おから、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、○バター、○牛乳	ブロッコリー、トマト、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、ごぼう、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、じゃが芋のホイ乳蒸し		
04木	御飯、すまし汁(小松菜)、松風焼き、佃煮大根の旨煮	565.1(481.2)18.6(16.7)18.2(16.6)1.9(1.5)	○すつまいも、七分つき米、○砂糖、○油、砂糖、油、片栗粉、ごま、○ごま	○牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、かまぼこ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、切り干しだいこん	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、みりん、○ししょうゆ	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、大学芋(ごま)		
05金	七夕ミートスパゲティ、野菜スープ(チンゲン菜)、七夕・ポテトサラダ	586.7(496.4)21.1(18.5)22.3(19.5)1.6(1.3)	マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、はるさめ	○牛乳、豚ひき肉、○卵、○生クリーム、ハム、粉チーズ、○牛乳	たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、にんにく	ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳100、ビスケット	牛乳130、パンケーキ	七夕誕生会	
08月	御飯、豆腐みそ汁(わかめ)、餃子、えのきたけの酢の物	568.9(483.9)20.7(18.2)17.9(16.4)2.3(1.8)	米、○食パン、ぎょうざの皮、○マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、○牛乳	きゅうり、ねぎ、○コーン缶、にら、キャベツ、えのきたけ、○たまねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、コーンマヨネーズトースト		
09火	パン・食パン、中華スープ(コーン・卵)、豚しゃぶの玉ねぎソース、かぼちゃのグラッセ	596.0(482.8)24.3(19.7)18.7(15.8)3.0(2.3)	食パン、○米、砂糖、米粉	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、バター	かぼちゃ、クリームコーン缶、キャベツ、ズッキーニ、コーン缶、たまねぎ、にんじん、あざつき、○塩こんぶ、○焼きのり	中華スープ、酒、しょうゆ、酢、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、昆布おにぎり		
10水	御飯、みそ汁(じゃが芋、ごぼう)、さわらの五目とろろ煮、いんげんとささみの胡麻ネズ和え	537.7(441.9)22.3(18.3)17.2(14.7)2.3(1.8)	七分つき米、じゃがいも、油、小麦粉、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、さわら、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、いんげん、○コーン缶、ごぼう、コーン缶、ピーマン、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、カルピスゼリー、ホップコーン		
11木	御飯、ころもろろスープ、ハンバーグ・煮込み、もやしの甘酢和え	598.0(482.8)21.9(18.0)20.0(16.7)2.4(1.9)	七分つき米、○ゆでうどん、じゃがいも、パン粉、○ごま油、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、○豚肉(もも)、卵、牛乳	たまねぎ、もやし、○キャベツ、にんじん、○たまねぎ、グリーンピース、干しほうとう、ピーマン、○にんじん、○あきのり	ケチャップ、○ウスターソース、酢、ウスターソース、食塩、コンソメ	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、おやつ焼きうどん		
12金	御飯、みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜)、炒り豆腐(ひじき)、ちくわのカレー揚げ	548.8(469.8)18.8(16.8)14.0(13.6)1.8(1.5)	七分つき米、○さつまいも、○米粉、○砂糖、米粉、油、砂糖、○油、片栗粉、○ごま	○牛乳、木綿豆腐、ちくわ、○豆乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	チンゲンサイ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、ひじき、干しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉、○食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、スイートポテト(米粉・ごま)		
16火	パン・食パン、コンソメスープ(たまねぎ)、ミートローフ(豆腐・ひじき)、ゆで野菜(ブロッコリー)、ミニトマト	604.8(488.9)24.3(19.7)17.5(15.0)1.9(1.5)	食パン、○米、パン粉	○牛乳、○牛乳、牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、バター	たまねぎ、クリームコーン缶、ブロッコリー、コーン缶、○焼きのり、ひじき	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ	牛乳100、ボーロ	牛乳130、わかめおにぎり		
17水	赤米御飯、けんちん汁(鶏肉)、鶏の味噌煮、ビーフンと野菜のソテー	594.1(501.6)24.2(20.6)18.8(17.0)2.3(1.8)	七分つき米、○フランスパン、さといも、ビーフン、○砂糖、ごま油、砂糖	○牛乳、さば、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○バター、○牛乳	たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、ピーマン、ねぎ、干しいたけ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、コンソメ	牛乳100、せんべい	牛乳130、バターラスク		
18木	カレーライス、コンソメスープ(わかめ)、レタスのサラダ	580.6(492.1)17.3(15.8)18.4(16.7)2.9(2.3)	米、じゃがいも、○食パン、○マヨネーズ、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○しらす干し、○牛乳	たまねぎ、コーン缶、レタス、にんじん、トマト、○あざつき、カットわかめ	カレールーウ、コンソメ、食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳100、じゃがトースト(ねぎ)	カレークッキング	
19金	御飯、みそ汁(大根・あげ)、豆腐の肉あんかけ、小松菜のおかか和え	578.3(490.5)25.2(21.4)22.4(19.5)3.2(2.5)	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○卵、かつお節、○牛乳	こまつな、たまねぎ、だいこん、にんじん、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、カットわかめ、しょうが	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、ミニア刈カンドッグ		
22月	パセリピラフ、野菜スープ、鶏のから揚げ・ごま風味、ミニトマト	541.3(464.6)21.9(19.0)17.2(15.9)2.5(1.9)	米、○フランスパン、油、○砂糖、マカロニ、片栗粉、小麦粉	○牛乳、鶏もも肉、○卵、ベーコン、バター、○牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、パセリ、しょうが	しょうゆ、コンソメ、食塩、酒、こしょう	牛乳100、ビスケット	牛乳130、フレンチトースト(フランスパン)		
23火	ホットドッグ、コンソメスープ(中華風)、チーズ(キャンディー)、ミニトマト	553.5(453.0)19.8(16.5)18.5(15.7)2.5(1.9)	コッペパン、○米、○三温糖、油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、フランクフルト、卵、○きな粉、チーズ	クリームコーン缶、キャベツ、ミニトマト、にんじん、あざつき、干しいたけ	ケチャップ、中華だしの素、食塩、○食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、きな粉おはぎ		
24水	いわしの蒲焼、豆腐みそ汁(ねぎ)、キャベツとほうれんそうの磯和え	570.8(488.9)23.0(19.8)20.4(18.1)1.8(1.4)	米、○小麦粉、○砂糖、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、いわし、木綿豆腐、○卵、○生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○牛乳	キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、えのきたけ、糸みつば、焼きのり、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳100、せんべい	牛乳130、ワッフル		
25木	御飯、みそ汁(たまねぎ・わかめ)、生揚げのそぼろ煮、粉ふき芋	595.2(482.2)20.9(17.4)15.7(13.7)1.7(1.4)	七分つき米、じゃがいも、○砂糖、○強力粉、砂糖、○小麦粉、片栗粉、油	○牛乳、○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、○りんご天然果汁、だいこん、にんじん、えのきたけ、グリーンピース、○かんでん、パセリ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、○食塩、食塩、こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、アップルゼリー、せんべい		
26金	御飯、野菜のスープ煮、コーン焼き、ほうれん草ときのこのサラダ	551.9(472.0)18.7(16.8)16.3(15.3)2.1(1.7)	七分つき米、じゃがいも、○コーンフレーク、片栗粉、米粉、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、ベーコン、○牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、コーン缶、にんじん、ズッキーニ、しめじ、えのきたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩、中華だしの素、こしょう	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、コーンフレーク		
29月	御飯、みそ汁(ひじき・油揚げ)、肉じゃが(豚肉)、コーンスローサラダ(りんご)	594.6(501.9)18.4(16.6)16.4(15.3)2.3(1.8)	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○黒砂糖、油、砂糖、○油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、油揚げ、○牛乳	たまねぎ、しらたき、きゅうり、キャベツ、りんご、にんじん、さやえんどう、ねぎ、干しぶどう、ひじき	煮干だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、こしょう	牛乳100、ビスケット	牛乳130、黒糖蒸しパン		
30火	わかめスープ(コーン)、ハム・ジャムサンド、ゆでとうもろこし、ヨーグルト	591.0(479.3)23.6(19.2)16.1(14.0)2.7(2.1)	食パン、○七分つき米、マヨネーズ、○ごま油	○牛乳、○牛乳、ヨーグルト(加糖)、ハム、○しらす干し、○かつお節	とうもろこし、キャベツ、もやし、コーン缶、ねぎ、いちごジャム、○ねぎ、カットわかめ	中華だしの素、食塩、○しょうゆ	牛乳100、ボーロ	牛乳130、おにぎり(しらす・ねぎ)		
31水	御飯、かぼちゃ汁、揚げ魚の甘酢あんかけ、小松菜ともやしの和え物	581.5(493.0)20.5(18.0)12.3(12.5)2.1(1.7)	七分つき米、○上新粉、油、片栗粉、○三温糖、砂糖、○片栗粉	○牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、だいこん、しいたけ、ねぎ、ごぼう、コーン缶、しょうが、にん	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、○ししょうゆ、しょうゆ、酒、コンソメ	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、みたらし団子		

ごはんの時は、麦ご飯になっています。
給食には、牛乳・又は麦茶・デザートが出ます。
献立は、都合により変更する事があります。

