



日 曜	献立名	材 料 名	あ や つ	栄 養 価			
熱 や 力 に る も の	血 や 肉 や 骨 に る も の	体 の 調 子 を 整 え る も の	午 前	午 後			
2 /月	豚肉と野菜の中華風うま煮 中華風コーンスープ デザート	ごま油・かたくり粉・とうもろこし缶詰・さつまいも	牛乳・豚肩ロース・たまご	しょうが・はくさい・玉ねぎ・青ビーマン・にんじん・しいたけ 牛乳 菓子(クッキー)	牛乳 ふかしいも	エネルギー - 330 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 1.4 g	
3 /火	鶏唐揚げ ★部分 プロッコリーの香り和え しもつかれ 豆乳スープ ゼリー	黒ごま(いり)・薄力粉・かたくり粉・油・ごま油・砂糖	あづき・鶏胸肉・かつお節・塩ざけ・炒り大豆・油揚げ・ベーコン・豆乳・スキムミルク・みそ・ジョアブレーン	しょうが・にんにく・プロッコリー・にんじん・だいこん・玉ねぎ・かぼちゃ ゼリー	ジョア 塩せんべい	エネルギー - 697 kcal たんぱく質 38.4 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 2.1 g	
4 /水	みぞれ煮 具沢山豆乳スープ 果物(みかん)	砂糖・かたくり粉・じやがいも・油・食パン	牛乳・カラスガレイ・豚モモ・みそ・豆乳	しょうが・だいこん・ほうれんそう・にんじん・玉ねぎ・さやいんげん・みかん・いちご・ジャム	牛乳 菓子(せんべい)	牛乳 ジャムパン	エネルギー - 363 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 1.9 g
5 /木	筑前煮 ★かみかみ献立 ほうれん草のツナ和え 味噌汁(大根)	さといも・板こんにゃく・油・砂糖・おこのみやき粉・マヨネーズ	牛乳・鶏モモ肉・さつま揚げ・まぐろ缶詰・油揚げ・カットわかめ・みそ・豚コマ肉・さくらえび・たまご・スキムミルク・かつお節・あおり	にんじん・ごぼう・さやえんどう・ほうれんそう・もやし・だいこん・キャベツ・ねぎ 牛乳 菓子(クッキー)	牛乳 お好み焼き	エネルギー - 391 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 2.1 g	
6 /金	豚肉の生姜焼き ボテトサラダ かみなり汁	砂糖・かたくり粉・油・じやがいも・マヨネーズ・ごま油	牛乳・豚モモ・ロースハム・木綿豆腐・焼きのり	しょうが・きゅうり・にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ 牛乳 菓子(せんべい)	牛乳 おにぎり	エネルギー - 424 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.7 g	
9 /月	鶏肉のさっぱり煮 ツナマカロニサラダ 味噌汁(ほうれん草)	砂糖・マカロニ・ブレミックス粉・油	牛乳・鶏モモ肉・まぐろ缶詰・絹ごし豆腐・みそ・ワインナー・たまご	にんじん・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・ほうれんそう・玉ねぎ 牛乳 菓子(クッキー)	牛乳 アメリカンドック	エネルギー - 413 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 24.3 g 食塩相当量 1.7 g	
10 /火	魚のカレームニエル かぼちゃサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ) 果物(みかん)	薄力粉・油・マヨネーズ・砂糖・マカロニ・すりごま	牛乳・ロースハム・油揚げ・カットわかめ・みそ・きな粉	かぼちゃ・きゅうり・にんじん・はくさい・玉ねぎ・みかん 牛乳 菓子(せんべい)	牛乳 マカロニのごまきな粉かけ	エネルギー - 403 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.3 g	
11 /水	建国記念の日						
12 /木	チーズクロッケ プロッコリーの香り和え 味噌汁(豆腐・わかめ) ヨーグルト	じやがいも・油・薄力粉・パン粉・ごま油・原宿ドック(ココアバナナ)	豚ひき肉・プロセスチーズ・スキムミルク・たまご・かつお節・木綿豆腐・カットわかめ・みそ・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・プロッコリー・にんじん ゼリー	牛乳 ココアバナナドック	エネルギー - 508 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 24.3 g 食塩相当量 1.7 g	
13 /金	五目うどん オムレツ&ハンバーグ ヨーグルト	うどん・油・お米deメープルマフィン	鶏胸肉・油揚げ・ヨーグルト・牛乳	こまつな・にんじん・ねぎ 麦茶 菓子(クッキー)	牛乳 マフィン	エネルギー - 450 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 2.0 g	
16 /月	煮込みハンバーグ 粉ふきいも にんじんの甘煮 味噌汁(大根)	油・パン粉・薄力粉・砂糖・じやがいも・コーンフレーク	牛乳・豚ひき肉・牛ひき肉・豚肝臓・たまご・油揚げ・カットわかめ・みそ・ヨーグルト	しょうが・にんにく・玉ねぎ・バセリ・にんじん・だいこん・バナナ・みかん缶詰 牛乳 菓子(クッキー)	シリアル&フルーツヨーグルト	エネルギー - 400 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.8 g	
17 /火	★特産物献立(ニラ) 魚の味噌漬け焼き 切干大根の煮物 にらたま汁	薄力粉・油・砂糖・かたくり粉・お米de国産豆乳プリンタルト	メルルーサ・みそ・油揚げ・たまご・かつお節・牛乳	しょうが・にんじん・切干だいこん・にら・玉ねぎ ゼリー	牛乳 タルト	エネルギー - 340 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 2.0 g	
18 /水	生揚げのそぼろあんかけ 豆乳スープ デザート	砂糖・油・かたくり粉・ブレミックス粉・黒砂糖	牛乳・生揚げ・豚ひき肉・ベーコン・豆乳・スキムミルク・みそ	玉ねぎ・にんじん・さやいんげん・かぼちゃ 牛乳 菓子(せんべい)	牛乳 黒糖ドーナツ	エネルギー - 539 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 23.9 g 食塩相当量 1.6 g	
19 /木	肉団子の甘酢あん 春雨スープ 果物(みかん)	パン粉・油・砂糖・かたくり粉・普通はるさめ・カステラ	牛乳・豚ひき肉・たまご・ベーコン	玉ねぎ・しょうが・さやいんげん・にんじん・もやし・にら・みかん 牛乳 菓子(クッキー)	牛乳 カステラ	エネルギー - 456 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 1.1 g	
20 /金	ぶり大根 かぼちゃのミルク煮 味噌汁(豆腐・わかめ)	砂糖・有塩バター・ロールパン	ぶり・牛乳・木綿豆腐・カットわかめ・みそ・ワインナー	だいこん・しょうが・にんじん・さやいんげん・かぼちゃ・玉ねぎ・バセリ 麦茶 菓子(せんべい)	牛乳 ワインーパン	エネルギー - 445 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 27.2 g 食塩相当量 2.2 g	
23 /月	天皇誕生日						
24 /火	肉豆腐 だいこんサラダ 味噌汁(じやが芋・わかめ)	しらたき・砂糖・マヨネーズ・じやがいも・蒸しパン粉	牛乳・豚モモ・木綿豆腐・まぐろ缶詰・カットわかめ・みそ	玉ねぎ・にんじん・さやいんげん・だいこん・きゅうり・バナナ 牛乳 菓子(クッキー)	牛乳 バナナ蒸しパン	エネルギー - 380 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.7 g	
25 /水	コーンクリームシチュー ひじきサラダ デザート	油・じやがいも・とうもろこし缶詰・シチュー味・マヨネーズ・ごま(いり)・白米	鶏モモ肉・スキムミルク・牛乳・干ひじき・焼き竹輪・わかめごはんの素	玉ねぎ・にんじん・グリンピース・キャベツ・きゅうり 麦茶 菓子(せんべい)	牛乳 おにぎり(わかめ)	エネルギー - 491 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.9 g	
26 /木	さつまいもと魚の酢豚風 白菜のごま和え ヨーグルト	かたくり粉・油・さつまいも・砂糖・すりごま・ミニたいやき	めかじき・ヨーグルト・牛乳	しょうが・玉ねぎ・じいたけ・にんじん・青ビーマン・はくさい・ほうれんそう ゼリー	牛乳 ミニたいやき	エネルギー - 408 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.6 g	
27 /金	親子煮 さつまいもの甘煮 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	砂糖・さつまいも・コーンフレーク	牛乳・鶏モモ肉・スキムミルク・たまご・刻み昆布・油揚げ・カットわかめ・みそ・ヨーグルト	にんじん・玉ねぎ・さやいんげん・キャベツ・バナナ・みかん缶詰 牛乳 菓子(クッキー)	シリアル&フルーツヨーグルト	エネルギー - 311 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 8.0 g 食塩相当量 2.1 g	
行事食	スパゲティーナポリタン かんぴょうのごま酢和え たまごとわかめのスープ	スパゲッティ・油・ソフトタイプマーガリン・砂糖・ごま	豚ひき肉・パルメザンチーズ・たまご・カットわかめ・牛乳	にんじん・玉ねぎ・青ビーマン・かんぴょう・きゅうり・キャベツ・バナナ・オレンジ ゼリー	牛乳 果物(もりあわせ)	エネルギー - 416 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 2.2 g	
行事食	焼きそば かんぴょうのごま酢和え たまごとわかめのスープ	蒸し中華めん・油・砂糖・ごま	豚コマ肉・あおり・たまご・カットわかめ・牛乳	にんじん・キャベツ・青ビーマン・かんぴょう・きゅうり・玉ねぎ・バナナ・オレンジ ゼリー	牛乳 果物(もりあわせ)	エネルギー - 393 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 2.4 g	