

献立表

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	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	調味料		
01	中華丼(卵) わかめスープ(キャベツ) ピーマンのツナあえ(ひじき) チーズ(キャンディー)	米、ねりごま、ごま、片栗粉、砂糖、ごま油	豚肉(もも)、卵、ツナ油漬缶、カルシウムウエハース(こあ味)、チーズ	はくさい、キャベツ、ピーマン、にんじん、コーン缶、たけのこ、しいたけ、ねぎ、ひじき、カットわかめ、黒きくらげ、にんにく、しょう	しょうゆ、酢、塩、中華だしの素、野菜のおかけ、こしょう	バナナ カルシウムウエハース(ココア味)	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.1 g カルシウム 266 mg
02	焼きそば ポテトスープ オレンジ チーズ(棒)	焼きそばめん、米、じゃがいも、ごま油、ごま	豆乳、豚肉(ばら)、焼こあじ、チーズ、しらす干し	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、にんじん、焼きのり、あおのり	中濃ソース、塩、野菜のおかけ	かんぱん おにぎり(じゃこごま) こあじ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 15.0 g カルシウム 256 mg
04	ごはん(麦入り) かぼちゃのサラダ 豆腐みそ汁(なめこ・豆乳入り) あじのムニエル いんげんのおかか煮	米、六分つき米、えごま(粒)、押麦、豆乳マヨネーズ、小麦粉	豆乳、あじ、木綿豆腐、油揚げ、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ヨーグルト(無糖)、バター、かつお節	かぼちゃ、いんげん、なめこ、きゅうり、ねぎ、コーン缶、こんぶ佃煮	煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩、こしょう	いりこ おにぎり(しそ昆布) チーズ(キャンディー)	エネルギー 614 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 17.8 g カルシウム 217 mg
05	御飯 みそ汁(切干し・油揚げ) 鶏肉と野菜の甘酢煮 おくらのおかか和え	六分つき米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、片栗粉、ごま油、砂糖	鶏もも肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、<魚類>(いわし類)/かたくちいわし/煮干し、油揚げ、凍り豆腐、かつお節	たまねぎ、オクラ、にんじん、ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいごん、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、みりん、塩	ビスコ 蒸しパン・黒糖(卵なし) いりこ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 9.0 g カルシウム 255 mg
06	御飯 まし汁(じゃが芋) さわらの蒸しみそ焼き ほうれんそうの磯和え	六分つき米、じゃがいも、米粉、油、砂糖、ごま	さわら、豆乳、スライスチーズ、米みそ(甘みそ)、<魚類>(いわし類)/かたくちいわし/煮干し	もやし、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、えのきたけ、ねぎ、焼きのり	昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん、塩、おろししょうが	コインエース 蒸しパン(とうもろこし) いりこ	エネルギー 473 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 11.1 g カルシウム 267 mg
07	【七夕】カレーライス(手作り)(夏) 玉ねぎとセロリのスープ ささみフリット ミニトマト	六分つき米、米粉、ごま、ごま油、砂糖、コーングリッツ	鶏ささ身、豚ひき肉、焼こあじ、豆乳、粉チーズ、ゼラチン	たまねぎ、なす、ミニトマト、みかん缶、バナナ、にんじん、もも缶(白桃)、パイン缶、コーン缶、オクラ、セロリ、にんにく、しょうが	ケチャップ、中濃ソース、野菜のおかけ、カレー粉、塩、ガーリックパウダー、パセリ粉、こしょう	いりこ フルーツのゼリーがけ こあじ	エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 12.3 g カルシウム 252 mg
08	御飯 みそ汁(もやし・わかめ) 肉豆腐 キャベツとトマトのサラダ	六分つき米、ビスコ、じゃがいも、砂糖、ごま、油	焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	すいか、キャベツ、たまねぎ、もやし、トマト、ねぎ、コーン缶、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	かんぱん ビスコ	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 28.7 g カルシウム 268 mg
09	あんかけうどん 切干大根のごま和え ヨーグルト(果物・レーズン)	ゆでうどん、バームクーヘン、砂糖、片栗粉、すりごま	ヨーグルト(無糖)、鶏むね肉、ハム	はくさい、にんじん、たまねぎ、みかん缶、バナナ、パイン缶、きゅうり、切り干しだいごん、ねぎ、干しぶどう	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、塩	塩せんべい 厚切りバームクーヘン	エネルギー 515 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 12.6 g カルシウム 212 mg
11	御飯 みそ汁(だいごん・あげ) 酒蒸し 焼きかぼちゃ	米、六分つき米、ごま、ごま油	さけ、牛乳、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、だいごん、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、塩こんぶ、レモン果汁、カットわかめ	煮干だし汁、酒、塩、しょうゆ、こしょう	こあじ おにぎり(じゃこねぎ) チーズ(棒)	エネルギー 496 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 10.1 g カルシウム 174 mg
12	御飯 さつま芋のスープ煮 ピーマンのカラフル焼き もやしとひじきの酢あえ	六分つき米、さつまいも、小麦粉、黒砂糖、片栗粉、砂糖、油	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、ツナ油漬缶、油揚げ、<魚類>(いわし類)/かたくちいわし/煮干し、粉チーズ	キャベツ、にんじん、もやし、赤ピーマン、黄ピーマン、たまねぎ、いんげん、ピーマン、ひじき	ケチャップ、酢、塩、しょうゆ、野菜のおかけ、こしょう	バナナ 蒸しパン・黒糖(卵なし) いりこ	エネルギー 549 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 12.9 g カルシウム 241 mg
13	御飯(塩ごま) みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) 白身魚のコンフライ はるさめの酢の物(みかん)	六分つき米、米粉、コーンフレーク、はるさめ、油、砂糖、ごま、黒ごま	たら、豆乳、焼こあじ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	トマト、きゅうり、チンゲンサイ、キャベツ、かぼちゃ、みかん缶、コーン缶、にんじん	昆布だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩	塩せんべい 蒸しパン(かぼちゃ) こあじ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 11.5 g カルシウム 216 mg
14	御飯 たまごスープ(豆腐) 野菜たっぷり夏マーボー きゅうりのゆかりあえ	六分つき米、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、チーズ、ツナ味付缶、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	トマト、きゅうり、なす、もやし、にんじん、ピーマン、たまねぎ、こまつな、ねぎ、にんにく、しょうが、焼きのり	酒、しょうゆ、野菜のおかけ、塩	いりこ おさかなごはん	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 16.5 g カルシウム 231 mg
15	じゃこませ御飯 みそ汁(だいごん・厚揚げ) かぼちゃのそぼろあんかけ おくらとちくわの海苔あえ	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	鶏ひき肉、生揚げ、ちくわ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、カルシウムウエハース、かつお節	かぼちゃ、バナナ、だいごん、オクラ、ねぎ、にんじん、キャベツ、焼きのり	昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	クラッカー カルシウムウエハース	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 11.4 g カルシウム 346 mg
16	鶏肉の照り焼き丼 たまごスープ(豆腐) いんげん胡麻あえ トマト	米、すりごま、ごま、片栗粉	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、卵、木綿豆腐、かまぼこ、チーズ	トマト、いんげん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、焼きのり、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、野菜のおかけ	レーズン ヨーグルト(グリコ)	エネルギー 455 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 12.2 g カルシウム 238 mg

献立表

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	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	調味料			
19 (火)	御飯 きゅうりの土佐あえ みそ汁(つぶし大豆・なす) さばの塩焼き 大学かぼちゃ	米、六分つき米、砂糖、油、黒ごま、ごま	さば、ゆで大豆、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、きゅうり、なす、たまねぎ、ねぎ、うめ干し、こんぶ佃煮、味付けのり、しそ	昆布だし汁、しょうゆ、酢、塩	いりこ おにぎり(しそ昆布) チーズ(棒)	エネルギー 624 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 20.0 g カルシウム 181 mg	
20 (水)	ごはん(麦入り) エルテンスープ(豆スープ) 鶏ささみのオランダ揚げ キャベツの胡麻マヨネーズあえ	米、食パン、じゃがいも、押麦、油、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、すりごま、ごま	鶏ささ身、牛乳、ウインナーソーセージ、卵、ちくわ、チーズ	グリーンピース(冷凍)、キャベツ、にんじん、たまねぎ、セロリ	しょうゆ、酒、みりん、酢、塩、こしょう	カルシウムせんべい フレンチトースト(食パン)	エネルギー 615 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 19.8 g カルシウム 159 mg	
21 (木)	ごま塩ごはん(麦入り) とうがんとスープ(干しえび) なすとピーマンのなべしぎ さつま芋のレモン煮	六分つき米、さつまいも、米粉、油、砂糖、押麦、ごま、はるさめ	豚肉(肩ロース)、焼ごあじ、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび	なす、とうがんと、ピーマン、ごまつな、干しいたけ、レモン果汁	かつおだし汁、酒、しょうゆ、野菜のおかけ、塩、こしょう	かんぱん 蒸しパン(和風やさい) ごあじ	エネルギー 647 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 20.7 g カルシウム 270 mg	
22 (金)	ごはん(麦入り) みそ汁(じゃが芋・青菜) あじのムニエル ごぼうとコーンのサラダ	米、ビスコ、じゃがいも、豆乳マヨネーズ、押麦、小麦粉、ごま	あじ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、パンター	にんじん、ごぼう、チンゲンサイ、コーン缶、カットわかめ	昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、塩、こしょう	コインエース ビスコ	エネルギー 516 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 30.7 g カルシウム 263 mg	
23 (土)	肉みそラーメン おくらのおかか和え ミニトマト ヨーグルト(ソフール)	生中華めん、片栗粉、砂糖、油	ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、カルシウムせんべい、かつお節	ミニトマト、たまねぎ、オクラ、にんじん、ピーマン、干しいたけ	しょうゆ、酒、野菜のおかけ、塩	いりこ カルシウムせんべい	エネルギー 448 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 9.1 g カルシウム 228 mg	
25 (月)	お弁当の日						いりこ あんぱん	エネルギー 208 kcal たんぱく質 5.3 g 脂 質 1.9 g カルシウム 20 mg
26 (火)	かえるパン 豆乳スープ(野菜) 鶏肉の照り焼き ブロッコリーと豆腐のサラダ	六分つき米、ロールパン、油、片栗粉、はちみつ、砂糖、ごま	ヨーグルト(無糖)、豆乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、ちくわ、チーズ、ハム、しらす干し、かつお節	ブロッコリー、バナナ、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、チンゲンサイ、きゅうり、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、しょうが	しょうゆ、酢、野菜のおかけ、みりん、塩	レーズン おにぎり(おかか・じゃこ) チーズ(キャンディー)	エネルギー 543 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 20.2 g カルシウム 242 mg	
27 (水)	ごはん(麦入り) はるさめスープ(五目) いわしのかば焼き(キャベツ) 人参の甘煮	米、ホットケーキ粉、油、押麦、黒砂糖、はるさめ、片栗粉、砂糖、アーモンド(乾)、ごま	いわし、焼ごあじ、牛乳、卵、おから	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、みりん、野菜のおかけ、塩、酒、食塩	コインエース 蒸しパン・おから ごあじ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 14.3 g カルシウム 301 mg	
28 (木)	御飯 みそ汁(のり・あげ) 豚肉ともやしのうま塩炒め キャベツの梅おかかあえ	米、ごま、ごま油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、チーズ、さけ(塩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	緑豆もやし、キャベツ、トマト、たまねぎ、ねぎ、にんじん、うめ干し、焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、みりん、塩	いりこ おにぎり(鮭) チーズ(棒)	エネルギー 594 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 19.2 g カルシウム 190 mg	
29 (金)	わかめ御飯 みそ汁(切干し・かぼちゃ) がんとどき オクラとツナのあえもの おやつ販売予定	米、片栗粉	ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、油揚げ	かぼちゃ、オクラ、えだまめ、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、ひじき	煮干だし汁、しょうゆ、塩	かんぱん ヨーグルト	エネルギー 402 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 7.3 g カルシウム 230 mg	
30 (土)	牛肉のみそ丼 野菜とあげの煮物風汁 バナナ チーズ(キャンディー)	米、砂糖、油、片栗粉	牛肉(肩ロース)、油揚げ、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、だいこん、たまねぎ、チンゲンサイ、赤ピーマン、にんじん	昆布だし汁、酒、しょうゆ、塩	いりこ コインエース	エネルギー 588 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 19.2 g カルシウム 201 mg	
31 (日)	中華丼(卵) わかめスープ(キャベツ) ピーマンのツナあえ(ひじき)	米、おろしごま、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	卵、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、カルシウムウエハース	はくさい、キャベツ、ピーマン、にんじん、コーン缶、味のこ、しいたけ、ねぎ、ひじき、カットわかめ、黒きくらげ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、塩、中華だしの素、野菜のおかけ、こしょう	バナナ カルシウムウエハース	エネルギー 456 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 12.8 g カルシウム 312 mg	