

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 (水)	ごはん(麦入り) 煮浸し風汁(キャベツ・えのき) さばと玉ねぎのみそ煮 かぼちゃのサラダ(ハム)	米、砂糖、マヨネーズ、押麦、ごま	ヨーグルト(無糖)、さば、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、切り干しだいこん、しょうが	煮干だし汁、みりん、酒、しょうゆ、塩、こしょう	いりこ ヨーグルト(きな粉・バナナ)	エネルギー 698 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 22.9 g カルシウム 243 mg
02 (木)	ごはん(麦入り) ミートボールのカレーシチュー いんげんのごまよじ(アーモンド)	六分つき米、じゃがいも、ホットケーキ粉、押麦、アーモンド(いり)、米粉、ごま、油、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、調製豆乳、卵、油揚げ、粉チーズ、チーズ	たまねぎ、にんじん、いんげん、コーン缶、グリーンピース	洋風だしの素、しょうゆ、酒、カレー粉、食塩、塩	ビスコ ホットケーキ・チーズ	エネルギー 592 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 19.7 g カルシウム 216 mg
03 (金)	ひじきごはん(鶏肉) みそ汁(さつまいも・ごぼう) 厚揚げと豚肉の煮物 キャベツとちくわの和え物	六分つき米、さつまいも、砂糖、ごま、ごま油、油	生揚げ、豚肉(ばら)、鶏もも肉、カルシウムせんべい、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ひじき	かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒、塩	チーズ(キャンディー) カルシウムせんべい	エネルギー 569 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 22.5 g カルシウム 272 mg
04 (土)	中華丼 たまごスープ(豆腐) ヨーグルト(バナナ、きな粉)	米、砂糖、ごま油、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、木綿豆腐、卵、かまぼこ、きな粉、干しえび	バナナ、はくさい、たまねぎ、たけのこ、ねぎ、にんじん、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく	しょうゆ、洋風だしの素、塩、こしょう	チーズ(棒) せんべい	エネルギー 554 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 14.2 g カルシウム 228 mg
06 (月)	御飯(六分づき) みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) さわらのごま照り焼き 凍り豆腐とにんじんの煮物	六分つき米、ごま、ごま油、砂糖	さわら、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、チーズ、かつお節	にんじん、かぼちゃ、ごまつな	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒	いりこ おにぎり(チーズ)	エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 15.7 g カルシウム 195 mg
07 (火)	ごはん 五目汁(豆腐・青菜) 鶏肉の治部煮 トマト	米、生ふ、米粉、さといも、砂糖、油、片栗粉、ごま油、ごま	鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、脱脂粉乳、とろけるチーズ	トマト、ほうれんそう、ごまつな、だいこん、にんじん、ひじき	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	昆布 チーズ蒸しパン(豆乳なし)	エネルギー 587 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 15.0 g カルシウム 252 mg
08 (水)	ごはん(麦入り) 豆乳コーンシチュー 白身魚の香り蒸し ビーフン	米、ビーフン、押麦、砂糖、ごま油、油、米粉、すりごま	絹ごし豆腐、きんめだい、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(田作り)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごまつな、クリームコーン缶、ピーマン、ねぎ、えのきたけ、こんぶ(だし用)、しょうが	酒、しょうゆ、みりん、食塩、洋風だしの素、こしょう	レーズン 小魚(プレーン) おにぎり(みそ焼き)	エネルギー 588 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 11.3 g カルシウム 220 mg
09 (木)	もみじ御飯 みそ汁(じゃが芋・青菜) 厚揚げの炒め物 はるさめサラダ	米、食パン、じゃがいも、はるさめ、片栗粉、ごま油、油、ごま、砂糖	生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	にんじん、きゅうり、たまねぎ、チンゲンサイ、にら、しめじ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	小魚(プレーン) チーズスティック揚げパン	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 17.3 g カルシウム 236 mg
10 (金)	ハンパライス(手作り・アレルギー対応) ポテトスープ(みそ入り) アスパラと豆腐のサラダ オレンジ	六分つき米、じゃがいも、米粉、油、はちみつ、砂糖	調製豆乳、牛肉(もも)、木綿豆腐、カルシウムウエハース(こごめ味)、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、オレンジ、グリーンアスパラガス、にんじん、クリームコーン缶、マッシュルーム、切り干しだいこん、赤ピーマン、黄ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、ワイン(赤)、塩、酢、洋風だしの素	おやつ小魚(ごま) カルシウムウエハース(ココア味)	エネルギー 615 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 16.2 g カルシウム 357 mg
11 (土)	肉みそうどん キャベツとちくわの和え物 フルーツ(バナナ)	ゆでうどん、米、片栗粉、ごま、砂糖、油	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、焼きのり、干ししいたけ	酢、酒、しょうゆ	カルシウムせんべい しそおにぎり	エネルギー 624 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 14.2 g カルシウム 280 mg
13 (月)	ごはん(麦入り) みそ汁(かぶ・なめこ) さわらと人参の煮物 小松菜のごま和え(薄揚げ・にんじん)	米、六分つき米、押麦、すりごま、ごま	さわら、油揚げ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび	にんじん、ごまつな、かぶ、なめこ、ねぎ、切り干しだいこん、さやえんどう、刻みだいこん、味付けのり	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが	かんぱん おにぎり(切り干し・干しえび)	エネルギー 579 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 16.2 g カルシウム 303 mg
14 (火)	ごはん(麦入り) トマトの和え物 納豆汁(だいこん) 鶏つくね(おから) いんげんのソテー	六分つき米、さつまいも、米粉、片栗粉、押麦、砂糖、油、えごま(乾)、ごま油	鶏ひき肉、挽きわり納豆、豆乳、おから、スライスチーズ、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	トマト、いんげん、きゅうり、たまねぎ、だいこん、ねぎ、ひじき、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒、酢、塩	いりこ 蒸しパン(さつまいも)	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 16.3 g カルシウム 233 mg
15 (水)	わかめ御飯(しらす) チーズ(棒) 豆腐みそ汁(あげ) 豚肉のしょうが焼き(たまねぎ) ゆで野菜(キャベツ・ブロッコリー)	六分つき米、米粉、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳、油揚げ、しらす干し	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、ごまつな、にんじん、ねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが、塩	カルシウムせんべい 蒸しパン(和風やさい)	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 17.5 g カルシウム 201 mg
16 (木)	ごはん(麦入り) パナナ みそ汁(切干し・里芋) 揚げ豆腐の和風あんかけ おぐらの梅和え	米、さといも、片栗粉、押麦、油、ごま、砂糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	たまねぎ、きゅうり、バナナ、オクラ、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、切り干しだいこん、うめ干し、焼きのり、黒きくらげ、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、酢、食塩	ビスコ おにぎり(じゃこごま)	エネルギー 510 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 9.9 g カルシウム 142 mg
17 (金)	御飯(しらす・ごまつな) 豚こまのごまみそ肉じゃが かき玉汁(チンゲン菜)	米、じゃがいも、すりごま、砂糖、ごま油、片栗粉	ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	にんじん、チンゲンサイ、ごまつな、しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、塩、こしょう	レーズン ヨーグルト(グリコ)	エネルギー 554 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 11.2 g カルシウム 246 mg

6/7
25/10

27/06
合

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		
18 (土)	カレー風味のトマトライス 〜 キャベツの中華スープ 〜 キウイフルーツヨーグルト	米、パームカーヘン、 じゃがいも、油、砂糖	ヨーグルト(無糖)、豚 肉(肩ロース)、卵、脱 脂粉乳	たまねぎ、キウイフ ルーツ、トマトピュー レ、キャベツ、にんじ ん、コーン缶、ねぎ、 にんにく、しょうが	洋風だしの素、中華 だしの素、しょうゆ、カ レー粉、塩、こしょう	せんべい 〜 厚切りパームカーヘン	エネルギー 641 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 20.2 g カルシウム 210 mg
20 (月)	ごはん(麦入り) 〜 豆腐すまし汁(小松菜) 〜 鮭の酒蒸し 〜 ひじきの煮物(さつまいも)	米、さつまいも、押 麦、えごま(乾)、砂 糖、ごま油、ごま	さけ、木綿豆腐、チー ズ、油揚げ	たまねぎ、ごまつな、 えのきたけ、にんじ ん、ひじき、こんぶ佃 煮、レモン果汁、焼き のり	煮干だし汁、しょうゆ、 酒、みりん、塩、こしょ う	いりこ 〜 おにぎり(ごま昆布) 〜 チーズ(棒)	エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 10.8 g カルシウム 198 mg
21 (火)	御飯(六分づき) 〜 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 〜 鶏肉の照り焼き 〜 かぼちゃの甘煮	いんげんのおかかあえ 六分つき米、小麦粉、 砂糖、片栗粉、ごま 油、ごま	鶏もも肉(皮付き)、ゆ で大豆、牛乳、卵、米 みそ(淡色辛みそ)、 チーズ、油揚げ、パ ター、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、 いんげん、にんじん、 カットわかめ、しょうが	煮干だし汁、かつお だし汁、しょうゆ、みり ん	いりこ 〜 蒸しパン・だいたず	エネルギー 564 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 17.8 g カルシウム 199 mg
22 (水)	ごはん(麦入り) 〜 中華スープ(コーン・わかめ) 〜 八宝菜 〜 粉ふき芋(青のり)	オレンジ 米、じゃがいも、米 粉、押麦、ごま油、 油、片栗粉、アーモン ド(乾)、砂糖	豚肉(もも)、豆乳、つ ぶしあん(砂糖添 加)、脱脂粉乳	はくさい、オレンジ、た まねぎ、コーン缶、ね ぎ、にんじん、たけの こ、しいたけ、黒きくら げ、カットわかめ、あ おのり	しょうゆ、塩、洋風だ しの素、中華だしの素、 おろししょうが、おろし にんにく、こしょう	かんぱん 〜 蒸しパン(小豆・ アーモンド)	エネルギー 590 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 12.3 g カルシウム 201 mg
23 (木)	ピーンズライス(夏) 〜 玉ねぎとセロリのスープ 〜 きゅうりとだいごんのピクルス 〜 バナナ	六分つき米、コーンフ レーク、ごま、ごま油、 砂糖、米粉	大豆水煮缶、豚ひき 肉、しらす干し、かつ お節	たまねぎ、ホールマト ト缶詰、バナナ、だい ごん、きゅうり、にんじ ん、ピーマン、赤ピー マン、干しぶどう、セロ リ、しょうが、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、 ウスターソース、酢、 洋風だしの素、塩、カ レー粉、こしょう	カルシウムせんべい 〜 おにぎり(おかか・じゃこ)	エネルギー 582 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 8.1 g カルシウム 177 mg
24 (金)	御飯(六分づき) 〜 豆腐のくず煮 〜 ちくわのごま炒め 〜 キャベツとトマトのサラダ	六分つき米、ビスコ、 油、片栗粉、すりご ま、砂糖	絹ごし豆腐、ちくわ、 鶏もも肉	キャベツ、トマト、にん じん、コーン缶、プロッ コリー、ねぎ、干しい たけ、あおのり	かつおだし汁、しょう ゆ、みりん、酢、塩	チーズ(棒) 〜 ビスコ	エネルギー 484 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 28.4 g カルシウム 257 mg
25 (土)	なすミートスパゲティ 〜 キャベツとツナのサラダ 〜 バナナヨーグルト	マカロニ・スパゲティ、 米、ごま油、フレンチ ドレッシング、ごま、小 麦粉、砂糖	ヨーグルト(無糖)、豚 ひき肉、牛ひき肉、さ げ(塩)、ツナ油漬缶、 チーズ、粉チーズ	バナナ、キャベツ、た まねぎ、なす、トマト ピューレ、にんじん、 焼きのり、にんにく	ケチャップ、ウスター ソース、ワイン(赤)、 塩	コインエース 〜 おにぎり(鮭) 〜 チーズ(キャンディー)	エネルギー 709 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 24.4 g カルシウム 265 mg
27 (月)	お弁当の日	ミニ野菜スティック				いりこ 〜 ミニ野菜スティック 〜 おこし	エネルギー 63 kcal たんぱく質 2.8 g 脂 質 2.7 g カルシウム 66 mg
28 (火)	すしランチ・そぼろ寿司 〜 すしランチ・カップエッグ 〜 豆腐スープ(わかめ)	米、ホットケーキ粉、 メープルシロップ、砂 糖	卵、木綿豆腐、豚ひき 肉、脱脂粉乳、豆乳、 ハム、とろけるチー ズ、でんぶ	たまねぎ、ミニマト、 にんじんジュース、さ やえんどう、ピーマ ン、ねぎ、にんじん、 カットわかめ	酢、しょうゆ、塩、中華 だしの素	チーズ(棒) 〜 ホットケーキ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 16.4 g カルシウム 110 mg
29 (水)	ごはん(麦入り) 〜 みそ汁(キャベツ・えのき) 〜 さばのおろし煮 〜 小松菜の白あえ(ひじき)	米、砂糖、くず粉、押 麦、ねりごま	牛乳、さば、木綿豆 腐、米みそ(淡色辛み そ)、きな粉、油揚げ	だいごん、キャベツ、 ごまつな、にんじん、 えのきたけ、ひじき、 カットわかめ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、 酒、塩	コインエース 〜 ミルクくず餅	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.0 g カルシウム 221 mg
30 (木)	ゆかり御飯 〜 豆乳スープ(さつまいも・えのき) 〜 鶏レバーのみそ煮 〜 きゅうりの酢の物(しらす・みかん)	200 5分 米、さつまいも、ホッ トケーキ粉、押麦、黒砂 糖、砂糖、油、片栗 粉、ごま油、アーモン ド(乾)、ごま	豆乳、鶏レバー、卵、 おから、脱脂粉乳、 チーズ、しらす干し、 米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、みかん缶、え のきたけ、カットわか め、しょうが	酢、みりん、塩、酒	かんぱん 〜 蒸しパン・おから	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 10.3 g カルシウム 228 mg

*都合により、一部変更することがあります



今月の旬や人気メニュー

1日 かぼちゃのサラダハム 2日 いんげんのごまよごし
10日 アスパラと豆腐のサラダ 23日 きゅうりとだいごんのピクルス
27日 お弁当の日 28日 お誕生会メニュー 30日 きゅうりの酢の物

献立表のフォーマットがリニューアルしました!!
今までなかった栄養成分や食材が分かりやすくなりました。
裏表に献立表が載っていますので、給食だよりは
アレルギーの子については、除去食または代替として提供いたします。
給食だよりは、別の用紙になりました。
宜しく願い致します。

