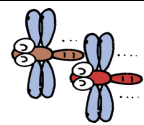





給食メニュー



日 曜	主食	献立名	材料名(昼食・3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		
1 (火)	ごはん	かぼちゃと長ねぎのみそ汁 はんぺんのチーズサンドフライ ほうれん草の磯あえ	米、ホットケーキ粉、 パン粉、油、小麦 粉、砂糖	牛乳、はんぺん、 卵、チーズ、米みそ (淡色辛みそ)、油揚 げ、無塩バター	ほうれんそう、かぼ ちゃ、にんじん、ね ぎ、焼きのり	煮干だし汁、ケ チャップ、しょうゆ	牛乳130 人参加杯ケーキ	エネルギー 655 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 22.4 g カルシウム 408 mg
2 (水)	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁 厚揚げのそぼろ煮 切り干し大根のサラダ	米、フランスパン、砂 糖、片栗粉、油、粉 糖	牛乳、生揚げ、卵、豚ひ き肉、米みそ(淡色辛 みそ)、かにかまぼこ、油 揚げ、ごま	たまねぎ、なす、にんじ ん、きゅうり、えのきた け、切り干しだいこん、 ねぎ、グリーンピース、カッ トわかめ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酢、 酒、食塩	牛乳130 チュウコつとフレンチ	エネルギー 632 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 21.7 g カルシウム 416 mg
3 (木)	パン	マカロニスープ 煮込みハンバーグ ブロッコリーのミモザサラダ	食パン、マヨネー ズ、マカロニ、パン 粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、 卵、ハム、ベーコン	ブロッコリー、たまね ぎ、キャベツ、にんじ ん	ケチャップ、ウス ターソース、食塩、 コンソメ、こしょう	麦茶 フルーチェ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 25.1 g カルシウム 138 mg
4 (金)	ごはん	五目かき玉汁 白身魚のみそマヨネーズ焼き 小松菜のごまあえ	米、ホットケーキ粉、 マヨネーズ、メー ルシロップ、片栗粉、 砂糖	牛乳、たら、卵、油 揚げ、ごま、淡色み そ	こまつな、にんじん、 だいこん、コーン 缶、ねぎ、カットわか め	かつおだし汁、しょ うゆ、酒、食塩、パ セリ粉	牛乳130 ホットケーキ	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 14.6 g カルシウム 314 mg
5 (土)	ごはん	豚すき丼 もやしとわかめのみそ汁	米、しらたき、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、米みそ(淡色辛 みそ)	はくさい、たまねぎ、 もやし、ねぎ、えのき たけ、にんじん、カッ トわかめ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、みり ん	牛乳130 クリームパン	エネルギー 712 kcal たんぱく質 30.7 g 脂 質 28.7 g カルシウム 400 mg
6 (日)								
7 (月)	ごはん	豆腐となめこのみそ汁 豚肉のしょうが焼き きゅうりとチーズの酢の物	米、小麦粉、さつま いも(皮付)、砂糖、 油	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、木綿豆腐、卵、米みそ (淡色辛みそ)、チーズ、 しらす干し、バター	きゅうり、なめこ、み かん缶、ねぎ、カッ トわかめ、しょうが	煮干だし汁、酢、 しょうゆ、酒、食塩	牛乳130 さつま芋蒸しパン	エネルギー 594 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 20.8 g カルシウム 282 mg
8 (火)	ごはん	キッズピビンバ 中華風コーンスープ シュウマイ	米、砂糖、油、片栗 粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏 ひき肉、卵、ごま、セ ラチン	オレンジ濃縮果汁、クリー ムコーン缶、もやし、ほうれん そう、みかん缶、にんじん、あさ つき、ねぎ、干しいたけ、 しょうが、にんにく	しょうゆ、中華だし の素、食塩、酒	牛乳130 オレンジゼリー	エネルギー 621 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 20.8 g カルシウム 324 mg
9 (水)	ごはん	白菜とえのきのみそ汁 厚焼き卵 五目野菜のみそ煮	米、焼きそばめん、 さといも、砂糖、油、 ごま油	牛乳、卵、豚肉(ば ら)、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ、脱 脂粉乳、干しえび	はくさい、キャベツ、にんじ ん、れんこん、こまつな、もや し、ごぼう、ピーマン、えのき たけ、ねぎ、ひじき、干しい たけ、あおのり	かつお・昆布だし 汁、焼きそばソー ス、しょうゆ、酒	牛乳130 おやつ焼きそば	エネルギー 611 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 21.0 g カルシウム 359 mg
10 (木)	パン	野菜スープ さつま芋コロッケ ゆで野菜	食パン、米、さつま いも、パン粉、油、 小麦粉、フレンチド レッシング(分離型)	牛乳、豚ひき肉、さ い(塩)、チーズ、 卵、ごま	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、ほうれん そう、ブロッコリー、 コーン缶	中濃ソース、酒、 コンソメ、食塩、こ しょう	牛乳130 鮭チーズおにぎり	エネルギー 700 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 19.3 g カルシウム 271 mg
11 (金)	ごはん	豚汁 鮭のごま焼き 人参シリシリ	米、食パン、板こんに ゃく、グラニュー 糖、片栗粉、ごま油	牛乳、さけ、生揚げ、豚 肉(肩ロース)、ごま、米 みそ(淡色辛みそ)、 卵、ツナ油漬缶、パ ター、きな粉	にんじん、はくさい、 ごぼう、ねぎ	かつおだし汁、み りん、しょうゆ、食 塩	牛乳130 きなこトースト	エネルギー 607 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 21.2 g カルシウム 325 mg
12 (土)	ごはん	ホワイトシチューライス バナナ	米、ぶどうパン、じゃ がいも、油	牛乳、鶏もも肉	バナナ、たまねぎ、 にんじん	コンソメ	牛乳130 レーズンパン	エネルギー 774 kcal たんぱく質 29.5 g 脂 質 26.8 g カルシウム 377 mg
13 (日)								
14 (月)	ごはん	大根と油揚げのみそ汁 八宝菜 春雨サラダ	米、砂糖、小麦粉、 はるさめ、油、片栗 粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、 バター、えび、いか、米 みそ(淡色辛みそ)、う ずら卵水煮缶、油揚げ	はくさい、だいこん、も やし、きゅうり、みかん 缶、にんじん、たけのこ (ゆで)、干しいたけ、 カットわかめ	煮干だし汁、しょ うゆ、酢、酒、中華 だしの素	牛乳130 パウンドケーキ	エネルギー 634 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 23.3 g カルシウム 232 mg
15 (火)	ごはん	じゃが芋とごぼうのみそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 大根とツナのあえ物	米、じゃがいも、白 玉粉、しらたき、マヨ ネーズ、砂糖、片栗 粉	牛乳、木綿豆腐、豚肉 (肩ロース)、焼き豆腐、 米みそ(淡色辛みそ)、 ツナ油漬缶	だいこん、きゅうり、はく さい、たまねぎ、ねぎ、 にんじん、えのきたけ、 ごぼう、コーン缶、さやえ んどう	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、みり ん、食塩、こしょう	牛乳130 みたらし団子	エネルギー 671 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 23.1 g カルシウム 374 mg

日 ／ 曜	主食	献立名	材料名(昼食・3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		
16 (水)	ごはん	和風根菜カレー 白菜とハムのサラダ ぶどう	さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、フレンドレッシング(分離型)、油	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳、ハム、卵、卵(黄)、無塩バター	ぶどう、はくさい、たまねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、だいこん、コーン缶	かつお・昆布だし汁、カレールウ、しょうゆ	牛乳130 スイートポテト	エネルギー 666 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 19.1 g カルシウム 299 mg
17 (木)	パン	ポテトスープ キャベツと豚肉の重ね蒸し パスタサラダ	食パン、じゃがいも、マヨネーズ、スパゲティ、砂糖、パン粉、油、片栗粉	牛乳、豆乳、豚ひき肉、卵、ベーコン、ハム	キャベツ、たまねぎ、パナナ、クリームコーン缶、もも缶、みかん缶、きゅうり、トマトピューレ、にんじん、キウイフルーツ	コンソメ、食塩、こしょう、ナツメグ	牛乳130 寒天入りフルーツポンチ	エネルギー 611 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 23.5 g カルシウム 230 mg
18 (金)	ごはん	さつまいも汁 いわしフライ きゅうりの華風サラダ	米、フランスパン、さつまいも、しらたき、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、いわし、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、卵、粉チーズ	もやし、きゅうり、だいこん、にんじん、ごぼう、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、酢、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳130 チーズラスク	エネルギー 612 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 17.7 g カルシウム 261 mg
19 (土)	ごはん	てりやき野菜丼 わかめスープ	米、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ごま	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	みりん、しょうゆ、酒、中華だし、素、食塩、こしょう	牛乳130 ジャムパン	エネルギー 694 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 24.6 g カルシウム 384 mg
20 (日)								
21 (月)		敬老の日						
22 (火)		秋分の日						
23 (水)	ごはん	切り干しと玉ねぎのみそ汁 豆腐じゃが ひじきとほうれん草のサラダ	米、じゃがいも、もち米、砂糖、マヨネーズ	牛乳、つぶしあん(砂糖添加)、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、油揚げ、すりごま	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ひじき、切り干しだいこん、カットわかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳130 二色おはぎ	エネルギー 737 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 14.8 g カルシウム 280 mg
24 (木)	パン	きのこシチュー チキンカツ コールスローサラダ	食パン、米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、鶏もも肉、卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、マッシュルーム缶、しめじ、エリンギ	中濃ソース、食塩、酢	牛乳130 とうもろこしおにぎり	エネルギー 693 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 24.2 g カルシウム 211 mg
25 (金)	ごはん	五目みそ汁 さばの塩焼き れんこんのきんぴら	米、小麦粉、さといも、砂糖、油、グラニュー糖、ごま油	牛乳、さば、おから、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、卵、油揚げ、無塩バター	れんこん、だいこん、にんじん、ごぼう、ピーマン、ねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳130 おからドーナツ	エネルギー 606 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 20.5 g カルシウム 227 mg
26 (土)	ごはん	ハヤシライス ブルーベリーヨーグルト	米、じゃがいも、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ブルーベリージャム	ハヤシルウ、ケチャップ	牛乳130 メロンパン	エネルギー 854 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 35.0 g カルシウム 469 mg
27 (日)								
28 (月)	ごはん	さと芋と小松菜のみそ汁 凍り豆腐のふわふわ煮 ごぼうとコーンのサラダ	米、さつまいも、さといも、マヨネーズ、油、米粉、砂糖	牛乳、卵、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、油揚げ、ごま	にんじん、ごぼう、こまつな、コーン缶、干しいたけ、糸みつば	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	牛乳130 さつまいもスティック	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.9 g カルシウム 298 mg
29 (火)	ごはん	キャベツのみそ汁 北海かき揚げ おからサラダ	米、コッペパン、小麦粉、油、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	牛乳、さけ、生クリーム、おから、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ハム、油揚げ	ブロッコリー、キャベツ、もも缶、グリーンアスパラガス、コーン缶、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳130 桃のフルーツサンド	エネルギー 696 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 27.4 g カルシウム 337 mg
30 (水)	☆不要です	なすミートソースパゲティ 白菜とハムのスープ なし	マカロニ・スパゲティ、ホットケーキ粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、ホイップクリーム、豚ひき肉、牛ひき肉、ハム、卵、粉チーズ	なし、はくさい、たまねぎ、なす、みかん缶、パナナ、トマトピューレ、キウイフルーツ、にんじん、にんにく、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、ワイン(赤)、中華だし、素、食塩	牛乳130 お誕生会お楽しみおやつ	エネルギー 664 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 28.1 g カルシウム 249 mg