








# 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 (日)								
2 (月)	ごはん	豆腐と油揚げのみそ汁 えびと野菜のかき揚げ ほうれん草のおかか和え りんご	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、しばえび、卵、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	ほうれんそう、りんご、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、コーン缶、ピーマン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳130 かぼちゃケーキ	エネルギー 621 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 20.6 g カルシウム 262 mg
3 (火)		憲法記念日						
4 (水)		みどりの日						
5 (木)		こどもの日						
6 (金)	ごはん	けんちん汁 さけのちゃんちゃん焼き きゅうりと人参の昆布あえ パン缶	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、油、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	パン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳130 ココアホットケーキ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 13.0 g カルシウム 272 mg
7 (土)	ごはん	ホワイトシチューライス コールスローサラダ バナナ	米、ロールパン、じゃがいも、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ウインナー	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん	ケチャップ、酢、食塩、コンソメ	牛乳130 おやつホットドッグ	エネルギー 786 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 26.7 g カルシウム 268 mg
8 (日)								
9 (月)	ごはん	豚汁 厚焼き卵 おからサラダ キウイフルーツ	米、スパゲティ、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	牛乳、卵、豚肉(ロース)、木綿豆腐、おから、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳、ハム、油揚げ	たまねぎ、キウイフルーツ、フロccoli、にんじん、しめじ、ねぎ、ピーマン、ごぼう、ひじき、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳130 おやつ和風スパゲティ	エネルギー 694 kcal たんぱく質 31.6 g 脂 質 27.0 g カルシウム 309 mg
10 (火)	ごはん	さつまいもと長ねぎのみそ汁 白身魚の磯辺焼き きゅうりの華風サラダ オレンジ	米、さつまいも、小麦粉、しらたき、黒砂糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、かかれい、豆腐、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳130 黒糖蒸しパン	エネルギー 537 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 10.3 g カルシウム 262 mg
11 (水)	ごはん	チンゲン菜とえのきのみそ汁 豆腐バーグ ごぼうとコーンのサラダ りんご	さつまいも、米、砂糖、油、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	たまねぎ、りんご、チンゲンサイ、ごぼう、にんじん、コーン缶、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳130 大学芋	エネルギー 597 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 21.2 g カルシウム 284 mg
12 (木)	パン	きのこスープ キャベツと豚肉の重ね蒸し マカロニサラダ もも缶	食パン、米、マカロニ、マヨネーズ、パン粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、さけ(塩)、卵、チーズ、ベーコン、ごま	もも缶、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、トマトピューレ、きゅうり、しめじ、コーン(冷凍)、さやえんどう	酒、コンソメ、食塩、こしょう、ナツメグ	牛乳130 鮭チーズおにぎり	エネルギー 692 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 23.2 g カルシウム 255 mg
13 (金)	ごはん	切干し大根と里芋のみそ汁 たらへのケチャップあんかけ 納豆あえ バナナ	米、さといも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、たら、ヨーグルト(無糖)、挽きわり納豆、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ゼラチン	バナナ、たまねぎ、オレンジ濃縮果汁、にんじん、オレンジ、もやし、こまつな、しめじ、ピーマン、切り干しだいこん、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、酒、コンソメ	牛乳130 オレンジムース	エネルギー 615 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 20.5 g カルシウム 278 mg
14 (土)	ごはん	親子丼 もやしとわかめのみそ汁 キウイフルーツ	米、食パン	牛乳、卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、いちごジャム、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳130 ジャムパン	エネルギー 691 kcal たんぱく質 32.5 g 脂 質 19.8 g カルシウム 258 mg
15 (日)								

日 ／ 曜	主食	献立名	材料名(食卓・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 (月)	ごはん	なすとわかめのみそ汁 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 白菜ののりあえ オレンジ	米、小麦粉、砂糖、油、じゃがいも、ごま油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	はくさい、オレンジ、たまねぎ、バナナ、なす、えのきたけ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、焼きのり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	牛乳130 バナナスティックパン	エネルギー 550 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.3 g カルシウム 306 mg
17 (火)	ごはん	大根となめこのみそ汁 ししゃものフライ ほうれん草のナムル りんご	米、白玉粉、小麦粉、パン粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、ししゃも、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	りんご、ほうれんそう、もやし、だいこん、たまねぎ、にんじん、なめこ、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳130 みたらし団子	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 14.2 g カルシウム 350 mg
18 (水)	ごはん	春野菜のシーフードカレー きゅうりとコーンのサラダ フルーツポンチ	米、フランスパン、じゃがいも、油、マヨネーズ、フレンチドレッシング(分離型)	牛乳、しばえび、いか、粉チーズ	たまねぎ、バナナ、きゅうり、にんじん、りんご、もも缶、みかん缶、パイナップル、コーン缶、グリーンアスパラガス	カレールー、パセリ粉	牛乳130 チーズラスク	エネルギー 565 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.6 g カルシウム 225 mg
19 (木)	パン	豆乳スープ 肉団子の揚げ煮 キャベツのツナマヨネーズあえ バナナ	食パン、マヨネーズ、パン粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豆乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、卵、ゼラチン	もも果汁30%飲料、バナナ、はくさい、キャベツ、きゅうり、もも缶、えのきたけ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	牛乳130 桃のゼリー	エネルギー 607 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 24.3 g カルシウム 224 mg
20 (金)	ごはん	キャベツとコーンのみそ汁 赤魚とごぼうの煮つけ いんげんのごまあえ キウイフルーツ	米、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、あかうお、つぶしあん(砂糖添加)、鶏ささ身、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、油揚げ	キウイフルーツ、いんげん、キャベツ、ごぼう、コーン缶、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	牛乳130 どら焼き	エネルギー 542 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 12.1 g カルシウム 292 mg
21 (土)	ごはん	豚丼 小松菜と油揚げのみそ汁 オレンジ	米、食パン、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、こまつな、にんじん、コーン缶、もやし、えのきたけ、ねぎ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	牛乳130 コーンマヨトースト	エネルギー 715 kcal たんぱく質 29.0 g 脂 質 26.6 g カルシウム 277 mg
22 (日)								
23 (月)	ごはん	豚肉と白菜のみそ汁 焼きがんもどきのあんかけ 梅サラダ りんご	米、さつまいも、ホットケーキ粉、片栗粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(ロース)、チーズ、卵、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	りんご、はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん、うめ干し、ひじき	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳130 さつま芋のガレット	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 20.0 g カルシウム 315 mg
24 (火)	ごはん	五目汁 さばと玉ねぎのみそ煮 じゃが芋のきんぴら みかん缶	米、じゃがいも、さといも、片栗粉、黒砂糖、砂糖、ごま油	牛乳、豆乳、さば、木綿豆腐、鶏もも肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、油揚げ	みかん缶、たまねぎ、こまつな、にんじん、ピーマン、ねぎ、ごぼう、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	牛乳130 豆乳もち	エネルギー 616 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 18.2 g カルシウム 245 mg
25 (水)	★不要です	きのこカレーうどん ちくわのごま炒め バナナヨーグルト	ゆでうどん、サンドイッチパン、砂糖、片栗粉、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、ちくわ、豚肉(ロース)、生クリーム、ごま	バナナ、こまつな、いちご、ねぎ、にんじん、しめじ、しいたけ、えのきたけ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉	牛乳130 お誕生日お楽しみおやつ	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 24.4 g カルシウム 457 mg
26 (木)	パン	ミルクスープ スパニッシュオムレツ ブロッコリーのマヨネーズあえ キウイフルーツ	食パン、米、じゃがいも、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、卵、鶏ひき肉、ハム、ベーコン、バター	キウイフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶、あおのり	ケチャップ、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳130 とりそぼろおにぎり	エネルギー 645 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 24.7 g カルシウム 310 mg
27 (金)	ごはん	かぼちゃとごぼうのみそ汁 カレイの天ぷら ほうれん草の菜種和え オレンジ	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、かだい、卵、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、かぼちゃ、ほうれんそう、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、パセリ粉	麦茶 フルーチェ	エネルギー 420 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 7.9 g カルシウム 129 mg
28 (土)	ごはん	ハヤシライス キャベツのベーコンドレッシング りんご	米、食パン、じゃがいも、油、砂糖、グラニュー糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、ベーコン	たまねぎ、りんご、キャベツ、こまつな、にんじん、マッシュルーム、いちごジャム	ハヤシルウ、ケチャップ、酢、しょうゆ	牛乳130 フレンチトースト	エネルギー 771 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 28.4 g カルシウム 286 mg
29 (日)								
30 (月)	ごはん	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 きゅうりとチーズの酢の物 洋なし缶	白玉粉、じゃがいも、砂糖、米	牛乳、豚肉(肩ロース)、ゆであずき缶、チーズ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	たまねぎ、西洋なし缶、はくさい、きゅうり、みかん缶、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、酢、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳130 豆腐団子(きな粉)	エネルギー 477 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.1 g カルシウム 298 mg
31 (火)	ごはん	おかず汁 鮭の照り焼き 白菜と油揚げの煮浸し バナナ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、はくさい、なす、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、酒、食塩	牛乳130 あげいも	エネルギー 594 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 16.7 g カルシウム 250 mg