


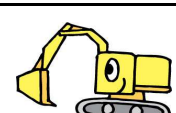





給食メニュー

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	五目みそ汁 白身魚のパン粉焼き キャベツと油揚げの炒め煮 りんご	米、さといも、パン粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳、たら、豆乳、ゆであずき缶、油揚げ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	キャベツ、りんご、だいこん、にんじん、ごぼう、粉かんでん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳130 小倉豆乳ゼリー	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 12.6 g カルシウム 235 mg
2 (水)	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁 厚揚げのそぼろ煮 白菜ののりあえ キウイフルーツ	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、生揚げ、くりの甘露煮、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、油揚げ、しらす干し	はくさい、たまねぎ、キウイフルーツ、なす、にんじん、えのきたけ、グリーンピース、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒	牛乳130 秋の実りケーキ	エネルギー 620 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 21.4 g カルシウム 391 mg
3 (木)	文化の日							
4 (金)	ごはん	おかず汁 赤魚の竜田揚げ ココロサラダ もも缶	米、さつまいも、小麦粉、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、あかうお、木綿豆腐、豆乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	もも缶、なす、ごぼう、たまねぎ、えだまめ、にんじん、コーン缶、えのきたけ、レモン果汁、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳130 さつまい芋蒸しパン	エネルギー 575 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 18.8 g カルシウム 230 mg
5 (土)	ごはん	ブルコギ丼 わかめスープ バナナ	米、サンドイッチパン、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース)、生クリーム、ごま	たまねぎ、バナナ、にんじん、キャベツ、いちご、にら、しめじ、えのきたけ、カットわかめ、にんにく	しょうゆ、みりん、中華だし、の素、食塩	牛乳130 フルーツサンド	エネルギー 771 kcal たんぱく質 30.1 g 脂 質 27.4 g カルシウム 259 mg
6 (日)	文化の日							
7 (月)	ごはん	かぼちゃと長ねぎのみそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 梅サラダ りんご	米、片栗粉、黒砂糖、砂糖、しらたき	牛乳、豆乳、豚肉(ロース)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、ベーコン	かぼちゃ、りんご、はくさい、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、えのきたけ、切り干しだいこん、うめ干し	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳130 豆乳もち	エネルギー 578 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 16.4 g カルシウム 287 mg
8 (火)	ごはん	どさんこ汁 鮭の照り焼き おからサラダ パイ缶	米、じゃがいも、小麦粉、グラニュー糖、砂糖、油、マヨネーズ、ごま油	牛乳、さけ、豚肉(ロース)、おから、淡色みそ、ハム、卵、無塩バター、バター	パイ缶、プロッコリー、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、万能ねぎ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、みりん	牛乳130 人参ドーナツ	エネルギー 635 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 20.5 g カルシウム 212 mg
9 (水)	ごはん	根菜と風カレー きゅうりとコーンのサラダ フルーツカクテル	米、じゃがいも、フランスパン、砂糖、グラニュー糖、フレンチドレッシング(分離型)、油	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳	たまねぎ、みかん缶、きゅうり、にんじん、もも缶、キウイフルーツ、ごぼう、れんこん、パイ缶、だいこん、コーン缶	かつお・昆布だし汁、カレールー、しょうゆ	牛乳130 ココアラスク	エネルギー 584 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 13.5 g カルシウム 271 mg
10 (木)	パン	野菜スープ 肉団子の揚げ煮 パスタサラダ フルーチェ	さつまいも、食パン、マカロニ・スパゲティ、パン粉、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、ハム	なし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、キャベツ、コーン缶	しょうゆ、ケチャップ、みりん、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳130 焼きいも 梨	エネルギー 628 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 22.1 g カルシウム 284 mg
11 (金)	ごはん	キャベツと油揚げのみそ汁 さばの塩焼き 筑前煮 バナナ	米、ホットケーキ粉、板こんにやく、砂糖	牛乳、さば、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、無塩バター	バナナ、にんじん、キャベツ、れんこん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、かぼちゃ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳130 かぼちゃカップケーキ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 17.1 g カルシウム 235 mg
12 (土)	ごはん	野菜そぼろ煮 もやしとわかめのみそ汁 オレンジ	米、食パン、グラニュー糖、油、米粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、バター、ごま	オレンジ、もやし、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、コーン缶、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	牛乳130 ごまトースト	エネルギー 688 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 23.6 g カルシウム 284 mg
13 (日)	文化の日							
14 (月)	ごはん	中華風コーンスープ 八宝菜 春雨サラダ キウイフルーツ	米、ホットケーキ粉、はるさめ、メープルシロップ、片栗粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚肉(ロース)、卵	はくさい、キウイフルーツ、クリームコーン缶、バナナ、にんじん、もやし、きゅうり、みかん缶、しいたけ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、あさつき、黒きくらげ、干しいいたけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、中華だし、の素、食塩	牛乳130 バナナホットケーキ	エネルギー 583 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.8 g カルシウム 245 mg
15 (火)	ごはん	大根とえのきのみそ汁 たらけのケチャップあんかけ 小松菜のおかかあえ バナナ	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、たら、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、こまつな、だいこん、ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しめじ、ピーマン、粉かんでん、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 2色かんてん	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 10.6 g カルシウム 283 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)	☆不要です	肉うどん ジャーマンポテト 柿	干しうどん、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、ウインナー、卵、ベーコン	かき、たまねぎ、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、ケチャップ、酒、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳130 ミニアメリカンドッグ	エネルギー 575 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 20.9 g カルシウム 197 mg
17 (木)	パン	豆乳スープ ほうれん草のオムレツ ゆで野菜 りんご	食パン、米、フレンチドレッシング(白)、油、片栗粉	牛乳、豆乳、卵、さけ、ウインナー、ごま、バター	はくさい、りんご、キャベツ、ブロッコリー、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)	ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳130 鮭わかめおにぎり	エネルギー 571 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 19.4 g カルシウム 259 mg
18 (金)	ごはん	そうめんみそ汁 鮭のごま焼き 白あえ みかん缶	米、白玉粉、しらたき、干しそうめん、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、さけ、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま、ごま	みかん缶、ほうれんそう、にんじん、チンゲンサイ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳130 みたらし団子	エネルギー 573 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 16.1 g カルシウム 362 mg
19 (土)	ごはん	ハヤシライス マカロニスープ いちごヨーグルト	米、コッペパン、じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ロース)、ベーコン	たまねぎ、いちご、にんじん、キャベツ、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、コンソメ、食塩	牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 783 kcal たんぱく質 29.9 g 脂 質 24.7 g カルシウム 295 mg
20 (日)								
21 (月)	ごはん	玉ねぎと油揚げのみそ汁 根菜と肉の韓国風煮 キャベツの胡麻マヨネーズあえ オレンジ	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、ツナ水煮缶、ちくわ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま、ごま	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、れんこん、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、パセリ粉	牛乳130 ツナパン	エネルギー 572 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 21.5 g カルシウム 275 mg
22 (火)	ごはん	豆腐旨煮椀 カレイとごぼうの煮つけ ブロッコリーのごまあえ バナナ	米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、かれい、鶏ささ身、ゼラチン、ごま	バナナ、オレンジ果汁30%飲料、キャベツ、ブロッコリー、みかん缶、にんじん、ごぼう、ねぎ、しいたけ、しょうが	酒、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳130 オレンジゼリー	エネルギー 503 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 9.0 g カルシウム 250 mg
23 (水)		勤労感謝の日						
24 (木)	パン	野菜スープ ナゲット かぼちゃサラダ キウイフルーツ	食パン、米、片栗粉、マヨネーズ、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、鶏もも肉、ハム	かぼちゃ、キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、キャベツ、こんぶ佃煮、焼きのり、にんにく、しょうが	ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳130 昆布おにぎり	エネルギー 614 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 19.4 g カルシウム 237 mg
25 (金)	ごはん	けんちん汁 さばの西京焼き きゅうりの華風サラダ 洋なし缶	さつまいも、米、さといも、しらたき、砂糖、油、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、ハム、豚肉(ロース)、米みそ(甘みそ)、油揚げ、ごま	西洋なし缶、もやし、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、みりん	牛乳130 大学芋	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 19.2 g カルシウム 230 mg
26 (土)	ごはん	ホワイトシチューライス 白菜とハムのサラダ りんご	米、じゃがいも、食パン、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、つぶしあん(砂糖添加)、卵、ハム	たまねぎ、はくさい、りんご、にんじん、コーン缶	コンソメ	牛乳130 豆乳フレンチトースト	エネルギー 749 kcal たんぱく質 30.2 g 脂 質 22.4 g カルシウム 261 mg
27 (日)								
28 (月)	ごはん	切干大根と人参のみそ汁 凍り豆腐のふわふわ煮 ほうれん草のサラダ オレンジ	米、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、油、砂糖	卵、鶏むね肉、凍り豆腐、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、油揚げ、ごま、牛乳	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、こまつな、切り干しいんじん、干しいたけ、糸みつば	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、みりん、しょうゆ、食塩、パセリ粉	牛乳130 おやつスパゲティ	エネルギー 455 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 10.4 g カルシウム 157 mg
29 (火)	ごはん	さつま汁 はんぺんのチーズサンドフライ ひじきとキャベツのサラダ キウイフルーツ	米、さつまいも、パン粉、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、油	牛乳、はんぺん、卵、生クリーム、ベーコン、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉、油揚げ	キウイフルーツ、はくさい、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩	牛乳130 パンキンプリン	エネルギー 599 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 21.8 g カルシウム 305 mg
30 (水)	ごはん	白菜と厚揚げのみそ汁 豚肉と野菜のごま炒め いんげんのツナあえ バナナ	米、ホットケーキ粉、油	牛乳、豚肉(ロース)、卵、生揚げ、ヨーグルト(無糖)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	バナナ、たまねぎ、はくさい、いんげん、にんじん、ねぎ、みかん缶、キウイフルーツ、えのきたけ、いちごジャム、レモン果汁、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	牛乳130 お誕生会お楽しみおやつ	エネルギー 619 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 19.1 g カルシウム 285 mg