




| 日<br>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<br>(水)           | ごはん | なすと玉ねぎのみそ汁<br>レバーと芋の甘辛焼き<br>キャベツとほうれん草の磯和え<br>りんご    | 米、じゃがいも、<br>ホットケーキ粉、マ<br>ヨネーズ、片栗粉、<br>油、砂糖            | 牛乳、豚レバー、<br>ツナ水煮缶、卵、<br>米みそ(淡色辛み<br>そ)、油揚げ、ごま                  | りんご、キャベツ、たま<br>ねぎ、ほうれん草、<br>なす、えのきたけ、焼<br>きのり、しょうが  | かつお・昆布だし<br>汁、ケチャップ、<br>しょうゆ、酒、ウ<br>スターソース、パ<br>セリ粉 | 牛乳130<br>ツナパン        | エネルギー 537 kcal<br>たんぱく質 23.6 g<br>脂 質 16.4 g<br>カルシウム 244 mg |
| 2<br>(木)           | パン  | ミルクスープ<br>白身魚のムニエル<br>野菜炒め<br>バナナ                    | 食パン、米、小麦<br>粉、油、ごま油、片<br>栗粉                           | 牛乳、かかれい、豚<br>肉(ロース)、ベーコ<br>ン、バター                               | バナナ、キャベツ、も<br>やし、たまねぎ、ク<br>リームコーン缶、にん<br>じん、ピーマン、こん<br>ぶ佃煮、焼きのり                               | 酒、コンソメ、食<br>塩、こしょう                                  | 牛乳130<br>昆布おにぎり      | エネルギー 628 kcal<br>たんぱく質 28.1 g<br>脂 質 19.2 g<br>カルシウム 306 mg |
| 3<br>(金)<br>★不要です  |     | 炊き込み寿司 ブロッコリーのマヨネーズあえ<br>そうめん汁 いちご<br>えびフライ<br>ウインナー | 米、干しとうめん、<br>砂糖、パン粉、小<br>麦粉、マヨネーズ、<br>油               | 牛乳、えび、卵、焼<br>き豚、ウインナー、<br>鶏ささ身、でんぶ                             | いちご、ブロッコリー、パ<br>ナナ、みかん缶、にん<br>じん、もも缶、パイン<br>缶、たけのこ(ゆで)、しい<br>たけ、さやえんどう、コー<br>ン缶、ねぎ、粉かんでん      | かつお・昆布だし<br>汁、酢、酒、中濃<br>ソース、食塩、<br>しょうゆ             | 牛乳130<br>牛乳フルーツ寒天    | エネルギー 630 kcal<br>たんぱく質 30.2 g<br>脂 質 19.4 g<br>カルシウム 250 mg |
| 4<br>(土)           | ごはん | 親子丼<br>もやしと油揚げのみそ汁<br>オレンジ                           | 米、フランスパン、<br>砂糖、粉糖                                    | 牛乳、卵、鶏もも<br>肉、米みそ(淡色<br>辛みそ)、油揚げ                               | キウイフルーツ、た<br>まねぎ、もやし、ね<br>ぎ、にんじん、カッ<br>トわかめ   | かつお・昆布だし<br>汁、かつおだし<br>汁、しょうゆ、み<br>りん               | 牛乳130<br>チョコっとフレンチ   | エネルギー 745 kcal<br>たんぱく質 34.7 g<br>脂 質 22.2 g<br>カルシウム 301 mg |
| 5<br>(日)           |     |  |   |  |   |   |                      |  |
| 6<br>(月)           | ごはん | じゃが芋ときめさやのみそ汁<br>大豆の天ぷら<br>白菜のじゃこドレッシング<br>キウイフルーツ   | 米、じゃがいも、小<br>麦粉、砂糖、油、ご<br>ま油                          | 牛乳、だいち(ゆ<br>で)、卵、米みそ<br>(淡色辛みそ)、干<br>しえび、しらす干し                 | りんご果汁30%飲料、<br>はくさい、キウイフル<br>ーツ、みかん缶、パイン<br>缶、たまねぎ、さやえん<br>どう、にんじん、しそ、粉<br>かんでん               | かつお・昆布だし<br>汁、酢、しょうゆ、<br>めんつゆ・3倍濃<br>縮              | 牛乳130<br>フルーツゼリー     | エネルギー 534 kcal<br>たんぱく質 19.0 g<br>脂 質 12.0 g<br>カルシウム 310 mg |
| 7<br>(火)           | ごはん | 五目みそ汁<br>赤魚とごぼうの煮つけ<br>きゅうりの酢の物<br>洋なし缶              | 米、さつまいも、さ<br>といも、砂糖、油、<br>米粉                          | 牛乳、あかうお、鶏<br>もも肉、しらす干<br>し、米みそ(淡色辛<br>みそ)                      | 西洋なし缶、きゅうり、<br>みかん缶、はくさい、<br>だいこん、ごぼう、に<br>んじん、カットわかめ、<br>しょうが                                | かつお・昆布だし<br>汁、酢、しょうゆ、<br>酒、食塩                       | 牛乳130<br>さつま芋スティック   | エネルギー 455 kcal<br>たんぱく質 19.3 g<br>脂 質 8.6 g<br>カルシウム 231 mg  |
| 8<br>(水)           | ごはん | 大根とえのきのみそ汁<br>厚揚げのそぼろ煮<br>小松菜のおかかあえ<br>みかん           | 米、小麦粉、砂糖、<br>片栗粉、油                                    | 牛乳、生揚げ、豚<br>ひき肉、卵、かに<br>かまぼこ、米みそ<br>(淡色辛みそ)、無<br>塩バター、かつお<br>節 | みかん、こまつな、だ<br>いこん、たまねぎ、え<br>のきたけ、にんじん、<br>ねぎ、コーン缶、グ<br>リンピース                                  | かつお・昆布だし<br>汁、しょうゆ、酒                                | 牛乳130<br>コーン蒸しパン     | エネルギー 570 kcal<br>たんぱく質 22.4 g<br>脂 質 18.9 g<br>カルシウム 425 mg |
| 9<br>(木)           | パン  | きのこスープ<br>さけのコーンマヨ焼き<br>ゆで野菜<br>りんご                  | 食パン、ぎょうざの<br>皮、フレンチドレ<br>ッシング(白)、小麦<br>粉、マヨネーズ、油      | 牛乳、さけ、とろけ<br>るチーズ、魚肉<br>ソーセージ、粉<br>チーズ                         | りんご、キャベツ、たま<br>ねぎ、ブロッコリー、に<br>んじん、えのきたけ、<br>しめじ、クリームコー<br>ン缶、さやえんどう、パ<br>セリ                   | ケチャップ、コン<br>ソメ、食塩、こしょ<br>う                          | 牛乳130<br>簡単ピザ        | エネルギー 442 kcal<br>たんぱく質 24.9 g<br>脂 質 15.7 g<br>カルシウム 256 mg |
| 10<br>(金)<br>★不要です |     | おにぎり ブロッコリーのミモザサラダ<br>豚汁 バナナ<br>鶏のから揚げ<br>フライドポテト    | フライドポテト、サ<br>ンドイッチパン、<br>米、マヨネーズ、片<br>栗粉、砂糖、油、ご<br>ま油 | 牛乳、鶏もも肉、<br>卵、豚肉(ロース)、<br>生クリーム、さけ、<br>ハム、米みそ(淡<br>色辛みそ)、ごま    | バナナ、ブロッコリー、<br>だいこん、みかん缶、<br>ねぎ、にんじん、ごぼ<br>う、にんにく、しょうが  | かつお・昆布だし<br>汁、しょうゆ、み<br>りん、食塩                       | 牛乳130<br>フルーツサンド     | エネルギー 704 kcal<br>たんぱく質 31.0 g<br>脂 質 29.4 g<br>カルシウム 220 mg |
| 11<br>(土)          | ごはん | 中華丼<br>わかめスープ<br>フルーツカクテル                            | 米、フランスパン、<br>片栗粉、マヨネ<br>ーズ、ごま油                        | 牛乳、豚肉(ロー<br>ス)、粉チーズ  | はくさい、もも缶、みかん<br>缶、にんじん、キャベツ、キ<br>ウイフルーツ、たまねぎ、<br>たけのこ(ゆで)、しい<br>たけ、黒きくらげ、カットわか<br>め、しょうが、にんにく | しょうゆ、中華だ<br>しの素、食塩、パ<br>セリ粉                         | 牛乳130<br>チーズラスク      | エネルギー 670 kcal<br>たんぱく質 26.0 g<br>脂 質 20.2 g<br>カルシウム 266 mg |
| 12<br>(日)          |     |  |   |  |   |   |                      |  |
| 13<br>(月)          | ごはん | 中華風コーンスープ<br>ひき肉の春巻き<br>春雨サラダ<br>オレンジ                | 米、小麦粉、春巻<br>きの皮、砂糖、は<br>るさめ、油、片栗<br>粉、ごま油             | 牛乳、豚ひき肉、<br>卵、くりの甘露煮、<br>無塩バター                                 | オレンジ、もやし、<br>クリームコーン缶、<br>にんじん、きゅう<br>り、みかん缶、あさ<br>つき、干しいたけ                                   | しょうゆ、酢、酒、<br>中華だしの素、カ<br>レー粉、食塩                     | 牛乳130<br>栗のケーキ       | エネルギー 648 kcal<br>たんぱく質 22.2 g<br>脂 質 19.5 g<br>カルシウム 219 mg |
| 14<br>(火)          | ごはん | おかず汁<br>さばの塩焼き<br>きんぴらごぼう<br>バナナ                     | 米、ホットケーキ<br>粉、メープルシロ<br>ップ、ごま油、砂糖                     | 牛乳、さば、木綿<br>豆腐、鶏もも肉、<br>卵、米みそ(淡色<br>辛みそ)                       | バナナ、にんじん、<br>なす、ごぼう、たま<br>ねぎ、えのきたけ  | かつお・昆布だし<br>汁、しょうゆ、食<br>塩                           | 牛乳130<br>ホットケーキ      | エネルギー 558 kcal<br>たんぱく質 23.4 g<br>脂 質 16.8 g<br>カルシウム 235 mg |
| 15<br>(水)          | ごはん | バターチキンカレー<br>きゅうりとコーンのサラダ<br>フルーチェ                   | 米、じゃがいも、白<br>玉粉、フレンチド<br>レッシング(分離<br>型)、油             | 牛乳、ゆであずき<br>缶、鶏もも肉、こし<br>あん(生)                                 | たまねぎ、にんじ<br>ん、きゅうり、コー<br>ン缶   | カレールー   | 牛乳130<br>お誕生会お楽しみおやつ | エネルギー 619 kcal<br>たんぱく質 20.0 g<br>脂 質 14.2 g<br>カルシウム 246 mg |

| 日<br>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<br>(木) | パン    | 白菜の豆乳スープ<br>ナゲット<br>パスタサラダ<br>オレンジ                | 食パン、米、片栗粉、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油  | 牛乳、豆乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、ベーコン、鶏もも肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ごま | オレンジ、はくさい、しめじ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが                           | ケチャップ、コンソメ、みりん、食塩、こしょう                  | 牛乳130<br>ごまみそ焼きおにぎり   | エネルギー 682 kcal<br>たんぱく質 28.3 g<br>脂 質 26.5 g<br>カルシウム 254 mg |
| 17<br>(金) | ごはん   | かぼちゃと長ねぎのみそ汁<br>白身魚のきのこ煮<br>ほうれん草のナムル<br>もも缶      | 米、片栗粉、砂糖、油、ごま油                       | 牛乳、かれい、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン、ごま                    | パイナップル濃縮果汁、もも缶、かぼちゃ、ほうれんそう、もやし、パン缶、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、コーン缶、さやえんどう | かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩            | 牛乳130<br>パイナップルゼリー  | エネルギー 491 kcal<br>たんぱく質 21.6 g<br>脂 質 9.3 g<br>カルシウム 225 mg  |
| 18<br>(土) | ごはん   | みそ炒め丼<br>豆腐すまし汁<br>りんご                            | 米、メロンパン、片栗粉、油、砂糖                     | 牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(赤色辛みそ)                    | キャベツ、りんご、ほうれんそう、ピーマン、えのきたけ、ねぎ、赤ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが                    | かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩                     | 牛乳130<br>メロンパン  | エネルギー 709 kcal<br>たんぱく質 29.3 g<br>脂 質 22.5 g<br>カルシウム 264 mg |
| 19<br>(日) |       |   |                                      |  |   |   |    |  |
| 20<br>(月) | ごはん   | 白菜と油揚げのみそ汁<br>厚焼き卵<br>筑前煮<br>キウイフルーツ              | 米、じゃがいも、ホットケーキ粉、板こんにゃく、油、砂糖、ごま油      | 牛乳、卵、鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳                | キウイフルーツ、はくさい、にんじん、れんこん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、いんげん、ひじき                 | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酒、みりん、食塩           | 牛乳130<br>あげいも   | エネルギー 633 kcal<br>たんぱく質 25.3 g<br>脂 質 21.3 g<br>カルシウム 320 mg |
| 21<br>(火) |       | 春分の日  |                                      |  |   |   |   |  |
| 22<br>(水) | ★不要です | しょうゆラーメン<br>ほうれん草のサラダ<br>パン缶<br>♪きりんさんのリクエスト給食♪   | 生中華めん、砂糖、マヨネーズ、ごま油                   | 牛乳、豚肉(肩ロース)、かまぼこ、ゼラチン、ごま                     | ほうれんそう、パン缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん   | しょうゆ、中華だし、素、食塩                          | 牛乳130<br>ココアプリン   | エネルギー 478 kcal<br>たんぱく質 20.3 g<br>脂 質 15.9 g<br>カルシウム 308 mg |
| 23<br>(木) | ★不要です | 野菜スープ<br>肉団子の揚げ煮<br>マセドアンサラダ<br>みかん               | 食パン、じゃがいも、米、もち米、マヨネーズ、パン粉、油、片栗粉、砂糖   | 牛乳、豚ひき肉、ねりあん、卵、ハム、チーズ                        | みかん、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、コーン缶、きゅうり  | しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩、こしょう                   | 牛乳130<br>おはぎ  | エネルギー 696 kcal<br>たんぱく質 26.2 g<br>脂 質 25.8 g<br>カルシウム 236 mg |
| 24<br>(金) | ★不要です | 玉ねぎとわかめのみそ汁<br>鮭の照り焼き<br>切干大根ともやしの炒め物<br>バナナ      | 米、砂糖、油、ごま油                           | 牛乳、さけ、ヨーグルト(無糖)、生クリーム、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン    | バナナ、もやし、たまねぎ、オレンジ濃縮果汁、オレンジ、チンゲンサイ、ピーマン、切り干しだいこん、カットわかめ                | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩                   | 牛乳130<br>オレンジジュース   | エネルギー 536 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂 質 15.8 g<br>カルシウム 253 mg |
| 25<br>(土) | ごはん   | ハヤシライス<br>白菜とハムのサラダ<br>ブルーベリーヨーグルト                | 米、食パン、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、グラニュー糖、油 | 牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、ハム、バター、ごま                | たまねぎ、はくさい、にんじん、マッシュルーム、ブルーベリージャム、コーン缶                                 | ハヤシルー、ケチャップ                             | 牛乳130<br>ごまトースト   | エネルギー 781 kcal<br>たんぱく質 31.0 g<br>脂 質 27.3 g<br>カルシウム 362 mg |
| 26<br>(日) |       |   |                                      |  |   |   |  |  |
| 27<br>(月) | ★不要です | チンゲン菜ともやしのみそ汁<br>カレー肉じゃが<br>コロコロサラダ<br>りんご        | 米、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、マヨネーズ、油              | 牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、卵、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター            | りんご、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ごぼう、もやし、かぼちゃ、えだまめ、ねぎ、コーン缶、グリーンピース、レモン果汁、カットわかめ   | かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、カレー粉                 | 牛乳130<br>かぼちゃドーナツ   | エネルギー 549 kcal<br>たんぱく質 18.4 g<br>脂 質 18.6 g<br>カルシウム 223 mg |
| 28<br>(火) | ごはん   | 小松菜と玉ねぎのみそ汁<br>さばのごま焼き<br>五目野菜のみそ煮<br>オレンジ        | 米、さといも、白玉粉、砂糖、油                      | 牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、ごま                 | オレンジ、れんこん、たまねぎ、こまつな、にんじん、ごぼう、えのきたけ、干しいたけ、カットわかめ                       | かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ                      | 牛乳130<br>豆腐団子   | エネルギー 550 kcal<br>たんぱく質 23.7 g<br>脂 質 17.2 g<br>カルシウム 279 mg |
| 29<br>(水) | ごはん   | かに豆腐汁<br>酢鶏<br>シュウマイ<br>杏仁豆腐                      | 米、じゃがいも、砂糖、米粉、片栗粉、油、ごま油              | 牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、絹ごし豆腐、豆乳、かに、かまぼこ、ごま             | たまねぎ、パン缶、にんじん、バナナ、もも缶、みかん缶、こまつな、ピーマン、ねぎ、にら、たけのこ、干しいたけ、粉かんでん、しょうが      | 中華スープ、しょうゆ、ケチャップ、酢、酒、みりん、食塩、中華だし、素、シナモン | 牛乳130<br>チヂミ  | エネルギー 671 kcal<br>たんぱく質 26.0 g<br>脂 質 18.5 g<br>カルシウム 302 mg |
| 30<br>(木) | パン    | マカロニスー<br>パン<br>パンキンオムレツ<br>キャベツのツナマヨネーズあえ<br>もも缶 | 食パン、七分つき米、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティ           | 牛乳、卵、ツナ水煮缶、ハム、ベーコン、バター、ごま                    | もも缶、キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、カットわかめ                                   | ケチャップ、コンソメ、食塩                           | 牛乳130<br>わかめおにぎり  | エネルギー 614 kcal<br>たんぱく質 22.8 g<br>脂 質 22.1 g<br>カルシウム 231 mg |
| 31<br>(金) | ごはん   | さつま汁<br>たらの磯辺焼き<br>きゅうりの華風サラダ<br>キウイフルーツ          | 米、さつまいも、小麦粉、しらたき、油、砂糖、片栗粉、ごま油        | 牛乳、たら、ハム、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ                 | バナナ、キウイフルーツ、はくさい、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、みりん                    | 牛乳130<br>バナナスティックパン   | エネルギー 524 kcal<br>たんぱく質 21.9 g<br>脂 質 12.3 g<br>カルシウム 245 mg |