

# 献立表

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	ポークカレー 菜果サラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、なたね油、はちみつ	牛乳、豚肉(ヒレ)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター、スキムミルク、いわし(煮干し)	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、はくさい、キャベツ、みかん缶、にんじん、きゅうり、りんご、トマトピューレ、かんでん、にんにく、しょうが	穀物酢、チャップネ、ケチャップ、ウスターソース、食塩、しょうゆ、鳥がらだし、カレー粉、白こしょう	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 ぶどうゼリー	エネルギー 504 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 14.2 g カルシウム 287 mg
02 16 木	ご飯 鮭の塩焼き ほうれん草の納豆あえ 豚汁	米、じゃがいも、ごま油	牛乳、キングサーモン、挽きわり納豆、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	デコポン、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、にんじん、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	午前牛乳 野菜スティック 牛乳 青のりポテト	エネルギー 392 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 12.5 g カルシウム 129 mg
03 18 金	親子丼 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(キャベツ・えのき茸) 果物(いちご)	米、健康食パン、グラニュー糖	牛乳、卵、若鶏肉もも(皮なし)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、バター、いわし(煮干し)、かつお粉	いちご、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	午前牛乳 塩ぼんせん 牛乳 シュガートースト	エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 13.8 g カルシウム 237 mg
04 18 土	五目ラーメン さつま芋と昆布の煮物 ヨーグルト	生中華めん、さつまいも、米、砂糖、ごま油、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、白ごま	もやし、チンゲンサイ、ホールコーン缶、にんじん、ねぎ、刻みこんぶ、干しいたけ	中華スープ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 446 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 7.4 g カルシウム 272 mg
06 20 月	グリーンピース御飯 擬製豆腐(具たくさん) キャベツの昆布あえ 味噌汁(わかめ・もやし)	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、卵、おから、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、もやし、グリーンピース、しいたけ、生わかめ、塩こんぶ、ねぎ、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)	食塩、酒、しょうゆ	午前牛乳 野菜スティック 牛乳 おからマフィン	エネルギー 462 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 14.3 g カルシウム 287 mg
07 21 火	フォー風うどん じゃが芋の土佐煮 ヨーグルト(いちご)	ゆでうどん、じゃがいも、米、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、若鶏肉もも(皮なし)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、かつお粉	キャベツ、レモン果汁、ねぎ、にんじん	しょうゆ、鳥がらだし、本みりん、食塩	午前牛乳 塩ぼんせん 牛乳 味噌焼きおにぎり	エネルギー 428 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 6.0 g カルシウム 201 mg
08 22 水	ご飯 さばのねぎみそ焼 れんこんきんぴら わかめ汁(大根)	米、砂糖、油	牛乳、さば、白ごま、米みそ(淡色辛みそ)	れんこん、にんじん、パイナップル、だいこん、オレンジ濃縮果汁、葉ねぎ、生わかめ、レモン果汁、かんでん(粉)	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 キャロットゼリー	エネルギー 418 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 11.5 g カルシウム 146 mg
09 23 木	健康パン ミートローフ(豆腐) アスパラとトマトのサラダ 白菜スープ	健康パン、米、パン粉、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ベーコン(卵・乳不使用)	バナナ、たまねぎ、はくさい、トマト、にんじん、キャベツ、グリーンアスパラガス、ホールコーン缶	穀物酢、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、コンソメ、鳥がらだし、カレー粉、ナツメグ、こしょう	午前牛乳 野菜スティック 牛乳 カレーピラフ	エネルギー 468 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 13.4 g カルシウム 152 mg
10 24 金	ご飯 白身魚の味噌胡麻焼き かぶとツナサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐)	米、食パン、砂糖、なたね油	牛乳、かれい、絹ごし豆腐、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)、すりごま	いちご、もも缶、かぶ、なめこ、こまつな、ねぎ	穀物酢、食塩、こしょう	午前牛乳 塩ぼんせん 牛乳 フルーツクリームサンド	エネルギー 489 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 14.1 g カルシウム 246 mg
11 25 土	カレーうどん 南瓜の甘煮 ヨーグルト	ゆでうどん、米、片栗粉、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ロース・赤肉)小間小間、しらす干し、白ごま	かぼちゃ、こまつな、ねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、えのきたけ	かつおだし汁、酒、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩、しょうゆ、カレー粉	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 じゃこおにぎり	エネルギー 397 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 5.4 g カルシウム 249 mg
13 27 月	健康食パン チリコーンカン スティック野菜 春キャベツのスープ	健康食パン、なたね油	牛乳、だいた水煮缶詰、豚ひき肉、ベーコン(卵・乳不使用)	いよかん、そらめ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、きゅうり、トマトジュース缶、カットトマト缶詰、ピーマン、にんじ	ケチャップ、食塩、コンソメ、パプリカ粉、チリパウダー	午前牛乳 野菜スティック 牛乳 塩ゆでそら豆 マリールビスケット	エネルギー 260 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 8.4 g カルシウム 150 mg
14 28 火	ご飯 豚肉のしょうが焼き(蓮根) 切干し大根のサラダ 味噌汁(こまつな・玉ねぎ)	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま、干し	にんじん、ほうれんそう、きゅうり、れんこん、たまねぎ、キャベツ、万能ねぎ、切り干しだいこん、しょうが、あおのり	かつおだし汁、中濃ソース、穀物酢、ウスターソース、しょうゆ、酒、食塩	午前牛乳 塩ぼんせん 牛乳 お好み焼き	エネルギー 548 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.9 g カルシウム 300 mg
15 30 木	味噌ラーメン 大根と豚肉の煮物 果物(バナナ)	ゆで中華めん、小麦粉、黒砂糖、ごま油	牛乳、卵、豚肉(もも)、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	バナナ、だいこん、もやし、ホールコーン缶、ねぎ、にら、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、鳥がらだし、みりん、酒、本みりん、食塩、白こしょう	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 392 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 11.4 g カルシウム 175 mg

※都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

入園、進級おめでとございます。お子様の心と体の健康を支えるため、今年度も安心・安全で、バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思っております。どうぞよろしくお願い申し上げます。

## 給食室

