

# 献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				9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 22 水	コッペパン たらのコーンクリーム焼き 花野菜のサラダ 春キャベツのスープ	果物(オレンジ)	コッペパン、米、なたね油、マヨネーズ、ごま油、砂糖	牛乳、たら、ウイナー、粉チーズ、かつお粉	オレンジ、ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、こまつな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢、みりん、コンソメ、食塩、パセリ粉	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 小松菜おかかおにぎり	エネルギー 437 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.3 g カルシウム 235 mg
02 23 木	味噌ラーメン かぼちゃのそぼろあんかけ 果物(バナナ)		ゆで中華めん、コッペパン、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、鶏ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、粉チーズ	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、にら、にんにく、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、鳥がらだし、本みりん	午前牛乳 コーンクッキー 牛乳 じゃこコッペトースト	エネルギー 545 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.8 g カルシウム 244 mg
07 21 火	わかめご飯 肉じゃが トマト 味噌汁(おかひじき)	果物(夏みかん)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、黒みつ、しらたき、なたね油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、卵、バター、油揚げ、きな粉	なつみかん、トマト、たまねぎ、にんじん、おかひじき、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	午前牛乳 塩ぼんせんべい 牛乳 黒みつきなこパウダーケーキ	エネルギー 520 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.6 g カルシウム 224 mg
08 29 水	五目うどん チーズとわかめのサラダ 果物(バナナ)		ゆでうどん、米、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、ツナ油漬缶、さけ、油揚げ、チーズ	バナナ、にんじん、ほうれんそう、はくさい、ねぎ、しいたけ、きゅうり、生わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、穀物酢、食塩	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 鮭おにぎり	エネルギー 451 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 15.6 g カルシウム 225 mg
09 30 木	パンズパン 鶏肉のトマトソースかけ コールスローサラダ オニオンスープ	果物(メロン)	パンズパン、じゃがいも、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム(卵・乳不使用)	メロン、たまねぎ、はくさい、カットマト缶詰、にんじん、きゅうり、ホールコーン缶、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、穀物酢、食塩、パセリ粉	午前牛乳 コーンクッキー 牛乳 新じゃがのフライドポテト	エネルギー 458 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 19.9 g カルシウム 188 mg
10 24 金	ドライカレー フレンチサラダ 味噌汁(大根・わかめ) ヨーグルト		米、砂糖、油、小麦粉、なたね油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、ピーマン、きゅうり、生わかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、穀物酢、コンソメ、カレー粉、食塩	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 15.6 g カルシウム 310 mg
11 25 土	塩ラーメン ブロッコリーのベーコン炒め ヨーグルト		ゆで中華めん、米、さつまいも、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、ベーコン(卵・乳不使用)、黒ごま	ブロッコリー、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、鳥がらだし、みりん、コンソメ、食塩	午前牛乳 マリービスケット 牛乳 さつま芋おにぎり	エネルギー 488 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.7 g カルシウム 291 mg
13 27 月	ご飯 鮭の西京焼き ほうれん草の白和え すまし汁(庄内麩)	果物(りんご)	米、砂糖、庄内ふ、油、ブルーチェバナナ	牛乳、さけ、生クリーム、絹ごし豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	りんご、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 きなこフィンガービスケット 牛乳 バナナムース	エネルギー 456 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.7 g カルシウム 211 mg
14 28 火	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め 切り干し大根の煮付け 味噌汁(小松菜・しいたけ)	果物(パイナップル)	米、小麦粉、砂糖、油、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、ハム(卵・乳不使用)	パイナップル、こまつな、ねぎ、にんじん、しいたけ、いんげん、切り干しだいこん、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中濃ソース、みりん、鳥がらだし、カレー粉、食塩	牛乳 塩ぼんせんべい 牛乳 チーズカレー蒸しパン	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.6 g カルシウム 280 mg
15 水	コッペパン スパニッシュオムレツ アスパラとしらすのサラダ コーンポタージュ	果物(オレンジ)	コッペパン、米、じゃがいも、油、砂糖、なたね油	牛乳、卵、ハム(卵・乳不使用)、しらす干し、油揚げ	オレンジ、にんじん、キャベツ、アスパラガス、たまねぎ、クリームコーン缶、ほうれんそう、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、穀物酢、食塩、パセリ粉	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 ひじきおにぎり	エネルギー 461 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 15.0 g カルシウム 261 mg
16 木	マジエンバ 厚揚げのなめこおろしあんかけ 果物(バナナ)		ゆで中華めん、コッペパン、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、焼き豚、生クリーム	バナナ、レタス、もやし、パイナップル、なめこ、トマト、だいこん、きゅうり、ホールコーン缶、いちごジャム、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、穀物酢	午前牛乳 コーンクッキー 牛乳 いちごジャムとパイナップルのフルーツサンド	エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.3 g カルシウム 265 mg
17 31 金	あじのかば焼き丼 キャベツの磯あえ 味噌汁(豆腐・茄子) ヨーグルト		米、片栗粉、焼ふ、油、砂糖、オリゴ糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、あじ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター、白ごま	キャベツ、なす、にんじん、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、中濃ソース、コンソメ、ウスターソース、鳥がらだし	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 お麩ラスク(ソース)	エネルギー 473 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 13.0 g カルシウム 320 mg
18 土	きのこうどん かぼちゃの煮物 ヨーグルト		ゆでうどん、米、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、ツナ油漬缶、油揚げ、かつお粉、かつお節	かぼちゃ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、なめこ、しいたけ、えのきたけ、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 マリービスケット 牛乳 和風ツナおにぎり	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 13.2 g カルシウム 276 mg
20 月	ご飯 鶏肉のごま照り焼き きんぴられんこん 味噌汁(白菜・ねぎ)	グレープフルーツ	米、マカロニ、砂糖、油、片栗粉、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン(卵・乳不使用)、白ごま	グレープフルーツ、れんこん、はくさい、にんじん、ピーマン、万能ねぎ、たまねぎ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、中濃ソース、コンソメ、食塩	午前牛乳 きなこフィンガービスケット 牛乳 ナポリタンマカロニ	エネルギー 479 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.9 g カルシウム 223 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。

今年度はご当地の麺・パングルメを献立に取り入れていきます。  
16日のお昼に佐賀県のマジエンバ、おやつに福岡県産のいちごを使用したジャムと沖縄県産のパイナップルを使用したフルーツサンドを提供します。

