

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	コッペパン たらのコーンクリーム焼き 水 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、ウインナー、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 501 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 13.6 g カルシウム 219 mg
02 23	味噌ラーメン かぼちゃのそぼろあんかけ 木 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 611 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 17.3 g カルシウム 235 mg
07 21	わかめご飯 肉じゃが 火 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、しらす、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 黒みつきなこパウンドケーキ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 19.6 g カルシウム 210 mg
08 29	五目うどん チーズとわかめのサラダ 水 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 502 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.2 g カルシウム 206 mg
09 30	パンズパン 鶏肉のトマトソースかけ 木 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 503 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 22.4 g カルシウム 165 mg
10 24	ドライカレー フレンチサラダ 金 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、しょうゆ、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 541 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.8 g カルシウム 283 mg
11 25	塩ラーメン ブロッコリーのベーコン炒め 土 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 501 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 13.4 g カルシウム 272 mg
13 27	ご飯 鮭の西京焼き 月 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、フルーチェバナナ	牛乳、さけ、木綿豆腐、生クリーム、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 牛乳 バナナムース	エネルギー 506 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 16.6 g カルシウム 184 mg
14 28	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め 火 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 631 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 21.9 g カルシウム 349 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 530 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.7 g カルシウム 251 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 588 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 16.6 g カルシウム 262 mg
17 31	あじのかば焼き丼 キャベツの磯あえ 金 味噌汁(豆腐・茄子) ヨーグルト		米、油、片栗粉、焼ふ、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、あじ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、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、鳥がらだし	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 お麩のラスク(みたらし)	エネルギー 500 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 11.2 g カルシウム 291 mg
18 土	きのこうどん かぼちゃの煮物 土 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 511 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 12.8 g カルシウム 254 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 牛乳 ナポリタンマカロニ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.7 g カルシウム 197 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。

