

日	曜	献立名		あか	黄	みどり	調味料	栄養価			
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもと になる			体の調子を整える		
1	15	月	牛乳	ごはん 豚のしょうが焼き こまつなとにんじんのゆかり和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) ヨーグルト	牛乳 ココアマフィン	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) ヨーグルト	米 砂糖 油 じゃがいも ホットケーキ粉	しょうが たまねぎ こまつな にんじん	しょうゆ 酒 かつお・昆布だし し汁 ココアパウダー ゆかり	Ene.: 482kcal P: 21.2g F: 17.5g C: 65.1g Ca: 307mg 食塩相当量: 1.2g	
2	16	30	火	牛乳	ごはん 鮭のみそ焼き 金平ごぼう すまし汁(キャベツ・かぼちゃ) マスカットゼリー	牛乳 フライドポテト	牛乳 さけ 米 みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 マスカットゼリー じゃがいも あげ油	ごぼう にんじん キャベツ かぼちゃ あおのり	みりん しょうゆ かつおだし 汁 食塩	Ene.: 440kcal P: 18.6g F: 13.5g C: 67.4g Ca: 262mg 食塩相当量: 1.4g
3	17	水	牛乳	食パン 鶏むねのトマト缶煮込み ポテトサラダ ポターージュ(こまつな・玉ねぎ) バナナ	牛乳 チャーハン(ベーコン)	牛乳 鶏むね肉 ベーコン	食パン 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 米	たまねぎ トマト缶 にんじん きゅうり こまつな クリーム コーン パナナ	コンソメ 水 しょうゆ 酒 食塩 中華だし の素	Ene.: 474kcal P: 21.9g F: 17.4g C: 63.9g Ca: 281mg 食塩相当量: 1.6g	
4	18	木	牛乳	カレーライス チンゲン菜とにんじんのツナ和え すまし汁(えのき・葉ねぎ) ヨーグルト	牛乳 りんごゼリー Oisixお野菜せんべい	牛乳 豚肉(もも) ツナ水煮缶 ヨーグルト	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 いちごジャム Oisixお野菜 せんべい	たまねぎ にんじん にんにく トマト ピューレー チンゲン サイ えのきたけ 葉ねぎ 粉かんでん リンゴジュース	水 コンソメ カレー粉 中濃 ソース みりん 食塩 しょうゆ かつおだし	Ene.: 466kcal P: 18g F: 16.5g C: 66.4g Ca: 298mg 食塩相当量: 1g	
5	19	金	牛乳	ごはん かれいの煮つけ きゅうりとかぶのコーン みそ汁(キャベツ・にんじん) オレンジ	牛乳 こまドーナツ	牛乳 かれい 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 白いりごま ホットケーキ粉 あげ油	しょうが きゅうり かぶ コーン キャベツ にんじん オレンジ	しょうゆ 酒 酢 かつお・昆 布だし	Ene.: 455kcal P: 19.1g F: 14.2g C: 66.3g Ca: 310mg 食塩相当量: 1.5g	
6	20	土	牛乳	ごはん 豚のソース炒め かぼちゃのピースサラダ すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	牛乳 鶏そぼろごはん	牛乳 豚肉(もも) 鶏ひき肉 米 みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖	もやし にんじん かぼちゃ たまねぎ グリーンピース カットわかめ 葉ねぎ	中濃ソース 食 塩 しょうゆ 酢 かつおだし 汁	Ene.: 479kcal P: 20.4g F: 14.2g C: 72g Ca: 246mg 食塩相当量: 1g	
8	22	月	牛乳	ごはん 鶏肉のカレーニエル だいこんサラダ みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) ヨーグルト	牛乳 みそ蒸しパン	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) ヨーグルト	米 小麦粉 油 マヨネーズ 砂糖 ホットケーキ 粉	だいこん にんじん きゅうり かぼちゃ ねぎ	食塩 カレー粉 かつお・昆布だ し汁	Ene.: 460kcal P: 18.8g F: 16.1g C: 65.1g Ca: 264mg 食塩相当量: 1.6g	
9	23	火	牛乳	ごはん さわらの竜田揚げ こまつなともやしのごま和え みそ汁(玉ねぎ・にんじん) オレンジ	牛乳 コーンクッキー	牛乳 さわら 米みそ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 白 砂糖 白 いりごま ホッ トケーキ粉 油	しょうが こまつな もやし たまねぎ にんじん オレンジ コーン	しょうゆ みり ん 酒 かつ お・昆布だし	Ene.: 464kcal P: 18.6g F: 17.2g C: 63g Ca: 320mg 食塩相当量: 1.4g	
10	24	水	牛乳	ごはん 肉じゃが ブロックリーのひじき炒め みそ汁(チンゲン菜・ごぼう) マスカットゼリー	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	米 じゃがいも 砂糖 油 マス カットゼリー ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん ブロックリー ひじ き チンゲンサイ ごぼう	しょうゆ みり ん 食塩 かつ お・昆布だし ココアパウダー	Ene.: 452kcal P: 20.6g F: 12.5g C: 70.6g Ca: 269mg 食塩相当量: 1.3g	
11	25	木	牛乳	ミートスパゲッティー キャベツサラダ コンソメスープ(だいこん・しめじ) バナナ	牛乳 わかめご飯	牛乳 豚ひき肉 ツナ水煮缶	スパゲティ 油 砂糖 小麦粉 米	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッ コリー だいこん しめじ パナナ ひ じき カットわかめ	ケチャップ 中 濃ソース しょ うゆ 食塩 水 酢 コンソメ 酒	Ene.: 482kcal P: 19.4g F: 15.5g C: 72.3g Ca: 267mg 食塩相当量: 1.2g	
12	金	牛乳	ビビンバ丼 蒸かし芋 すまし汁(玉ねぎ・キャベツ) マスカットゼリー	牛乳 蒸しパン	牛乳 豚ひき肉 豆乳	米 油 砂糖 米粉 じゃがい も マスカット ゼリー	だいこん にんじん こまつな かぼちゃ たまねぎ キャベツ	しょうゆ みり ん 酒 食塩 水 かつおだし 汁	Ene.: 499kcal P: 17.9g F: 15.6g C: 76.5g Ca: 313mg 食塩相当量: 1.2g		
13	27	土	牛乳	納豆ごはん 豚汁 バナナ	牛乳 おにぎり	牛乳 米みそ(淡 色辛みそ) ひき わり納豆	米	たまねぎ ごぼう だいこん にんじん バナナ カットわかめ	食塩 しょうゆ 水 かつお・昆 布だし	Ene.: 456kcal P: 17.7g F: 15.2g C: 67.9g Ca: 256mg 食塩相当量: 1.7g	
26	特別食	金	牛乳	たけのごはん 鶏のから揚げ チンゲン菜とにんじんのコーン みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) マスカットゼリー	牛乳 バナナケーキ	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 片栗 粉 揚げ油 さ つまいも 油 小麦粉	たけのこ(水煮) しょう が チンゲンサイ にんじん コーン たまねぎ パナナ	かつおだし汁 しょうゆ 酒 かつお・昆布だ し汁 食塩 ベーキングパウ ダー	Ene.: 467kcal P: 18.9g F: 14.6g C: 69.4g Ca: 298mg 食塩相当量: 1.5g	

☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

	目標値	月平均値
Ene (13歳以下)	475kcal	467kcal
P (たんぱく)	19g	19.3g
F (脂質)	13.2g	15.4g
C (炭水化物)	70.1g	68.1g
Ca (加味)	225mg	284mg
食塩相当量	1.5g	1.4g