



予 定 献 立 表



日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 金	豚汁うどん 焼きさつま芋 こぼろとひじきのマヨネーズサラダ りんご 牛乳	チキンおこわ 麦茶	ふたにく あらあげ まくろ むぎみそ とりにく ぎゅうにゅう	うどん さつまいも さとう ちようごうゆ こめ もちめ マヨドレ	だいにん にんじん こまつな しめじ こぼろ きゃべつ ひじき りんご たまねぎ パセリ	1食分 - 558kcal カ/ナ/糖: 22.1g 脂質: 13.5g 鉄分: 197mg 食塩相当量: 2.8g
2 土	鶏の照り焼き丼 かぼちゃの甘煮 大根のみそ汁 ヨーグルト 牛乳	ピラフ 麦茶	とりにく あらあげ ヨーグルト まくろ ぎゅうにゅう むぎみそ	こめ ちようごうゆ さとう	しょうが ねぶたかき ピーマン あまのり グリーンピース だいにん こまつな にんじん たまねぎ しめじ	1食分 - 558kcal カ/ナ/糖: 23.9g 脂質: 16.2g 鉄分: 265mg 食塩相当量: 2.3g
5 火	六穀ごはん めかじきの酢豚風 キャベツのナムル 白菜の豆乳スープ オレンジゼリー 牛乳	チーズ蒸しパン 麦茶	くろだいま めかじき ベーコン チーズ とりにく だしりんご とうにゅう	こめ げんまい おおむぎ さとう かたくりこ こむぎこ ちようごうゆ	たまねぎ にんじん ピーマン トマトかん きゃべつ コーン きゅうり にんじん はくさい かんてん オレンジジュース パセリ	1食分 - 532kcal カ/ナ/糖: 25.2g 脂質: 15.8g 鉄分: 245mg 食塩相当量: 1.1g
6 水	ごはん タンドリーチキン 人参煮 じゃがいもバターコーン 小松菜としめじのスープ バナナ 牛乳	お好み焼き 小魚 麦茶	ふたひきにく とうにゅう あつあげ こさかな ちくわ かつおぶし きゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも ごむぎこ ちようごうゆ とうにゅうマーガリン マヨドレ	にんじん パセリ たまねぎ しめじ こまつな パナ きゃつ ねぶたかき あありの レモン コーン	1食分 - 539kcal カ/ナ/糖: 23.8g 脂質: 18.5g 鉄分: 272mg 食塩相当量: 1.5g
7 木	わかめごはん ハンバーグ かぼちゃレーズン煮 キャベツとコーンの卵スープ オレンジ 牛乳	ひじきおにぎり 麦茶	とうふ たまご きゅうにゅう ふたひきにく チーズ とりにく とうにゅう	こめ さとう こめこのぼんこ ちようごうゆ	たまねぎ コーン ひじき にんじん ブロッコリー かぼちゃ レーズン わかめ きゃべつ こまつな オレンジ	1食分 - 552kcal カ/ナ/糖: 22.6g 脂質: 13.8g 鉄分: 320mg 食塩相当量: 2.6g
8 金	中華丼 三色野菜のナムル 豆腐とわかめの中華スープ オレンジ 牛乳	ラスク 麦茶	ふたにく かまぼこ とうふ ぎゅうにゅう	こめ ちようごうゆ さとう フランスパン グラニューとう とうにゅうマーガリン かたくりこ はるさめ	はくさい にんじん こまつな もやし たけのこ わかめ たまねぎ オレンジ ほししいたけ ねぶたかき	1食分 - 531kcal カ/ナ/糖: 24.8g 脂質: 12.9g 鉄分: 205mg 食塩相当量: 2.1g
9 土	フルコギ風丼 小松菜と厚揚げの和え物 わかめスープ ヨーグルト 牛乳	ゆかりごはん 麦茶	ふたにく あつあげ ちくわ ヨーグルト きゅうにゅう かつおぶし むぎみそ	こめ ちようごうゆ さとう	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな もやし コーン わかめ えのきたけ しょうゆ	1食分 - 553kcal カ/ナ/糖: 25.8g 脂質: 15.6g 鉄分: 300mg 食塩相当量: 1.2g
11 月	六穀ごはん 鯖の西京焼き さつまいものサラダ 小松菜と豆腐のみそ汁 ぶどうゼリー 牛乳	野菜ポッキー 麦茶	くろだいま さわら チーズ ぎゅうにゅう むぎみそ みそ	こめ げんまい おおむぎ さとう ちようごうゆ さつまいも こむぎこ かたくりこ マヨドレ じゃがいも	にんじん きゅうり パセリ こまつな ねぶたかき ぶどうジュース かんてん	1食分 - 548kcal カ/ナ/糖: 20.2g 脂質: 11.7g 鉄分: 212mg 食塩相当量: 1.9g
12 火	ごはん 回鍋肉 かぼちゃと切りこんぶの煮物 大根と豆腐のスープ オレンジ 牛乳	きなこプリン 麦茶	ふたにく むぎみそ みそ あらあげ たいず きなこ ぎゅうにゅう ゼラチン クリーム	こめ ちようごうゆ さとう グラニューとう	しょうが きゃべつ ピーマン にんじん かぼちゃ だいにん きざみこんぶ しめじ オレンジ	1食分 - 542kcal カ/ナ/糖: 22.6g 脂質: 22.4g 鉄分: 245mg 食塩相当量: 1.1g
13 水	チーズパン チキンと野菜の煮込み もやしのツナマヨ和え たこワインナー バナナ 牛乳	ミートドリア 麦茶	とりにく だいま まくろ ワインナー きゅうにゅう ふたひきにく チーズ	チーズパン オリーブゆ こめ ごむぎこ さとう じゃがいも マヨドレ ちようごうゆ バター	きゃべつ たまねぎ にんじん もやし コーン あかピーマン ピーマン しんじん バナナ トマトかん	1食分 - 552kcal カ/ナ/糖: 24.5g 脂質: 22.9g 鉄分: 238mg 食塩相当量: 2.5g
14 木	ごはん 彩りチーズオムレツ 豚肉とキャベツの炒め物 大根と油揚げのみそ汁 ヨーグルト 牛乳	フライドポテト 麦茶	たまご まくろ チーズ だしりんごにゅう ふたにく あらあげ むぎみそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ちようごうゆ さつまいも じゃがいも こめ かたくりこ	あかピーマン たまねぎ コーン きゃべつ にんじん だいにん しめじ わかめ	1食分 - 554kcal カ/ナ/糖: 26.5g 脂質: 17.9g 鉄分: 333mg 食塩相当量: 2.3g
15 金	赤飯 ぶりの幽庵焼き 柿と大根の紅白なます さつまいも茶巾 祝い汁 うさぎりんご 牛乳	ココアケーキ 麦茶	あすき ぶり とうにゅう かまぼこ きゅうにゅう たっしんぶん	こめ ちんごめ さつまいも ごむぎこ さとう とうにゅうマーガリン	ゆず だいにん かき こまつな にんじん しめじ りんご ちんごめ パナ ハインかん いちごジャム ココア	1食分 - 545kcal カ/ナ/糖: 20.3g 脂質: 15.5g 鉄分: 240mg 食塩相当量: 1.5g
16 土	麻婆豆腐丼 ブロッコリーの塩昆布サラダ かぶのスープ ヨーグルト 牛乳	つなそぼろごはん 麦茶	とうふ みそ むぎみそ たいず ヨーグルト きゅうにゅう まくろ あつひきにく	こめ ちようごうゆ さとう かたくりこ さつまいも	しいたけ たまねぎ にんじん ねぶたかき しょうが コーン ブロッコリー しんごん かぶ	1食分 - 556kcal カ/ナ/糖: 23.5g 脂質: 18.3g 鉄分: 283mg 食塩相当量: 1.9g
18 月	六穀ごはん 鯖の塩焼き キャベツと人参のゆかり和え 異だくさんみそ汁 りんごゼリー 牛乳	ほうれん草蒸しパン 麦茶	くろだいま さば ちくわ あつあげ むぎみそ チーズ ぎゅうにゅう	こめ げんまい おおむぎ さつまいも こむぎこ さとう	きゃべつ にんじん こまつな うめひしお だいにん こぼろ ねぶたかき ほうれんそう りんごジュース かんてん	1食分 - 538kcal カ/ナ/糖: 23.6g 脂質: 17.2g 鉄分: 381mg 食塩相当量: 1.2g
19 火	ごはん 豚汁 豚汁あん キャベツナムル かぼちゃのチーズ焼き 中華スープ ヨーグルト 牛乳	フルーツポンチ 麦茶	ふたレバー チーズ ヨーグルト きゅうにゅう	かたくりこ ちようごうゆ こめ こめこのぼんこ さとう	きゃべつ にんじん かぼちゃ えのきたけ たら たまねぎ ももかん ハインかん パナ りんごジュース かんてん	1食分 - 548kcal カ/ナ/糖: 25.1g 脂質: 16.2g 鉄分: 353mg 食塩相当量: 1.5g
20 水	ごはん 鶏のみそマヨ焼き ブロッコリー 白菜サラダレンチ風 ココナメスープ バナナ 牛乳	おかか菜飯おにぎり 小魚 麦茶	とりにく みそ あつあげ かつおぶし きゅうにゅう こさかな	こめ さとう オリーブゆ マヨドレ	ブロッコリー はくさい かたくりこ レーズン パナ たまねぎ こまつな	1食分 - 558kcal カ/ナ/糖: 20.9g 脂質: 15.6g 鉄分: 213mg 食塩相当量: 1.5g
21 木	ミートソースパゲティ パケット ブロッコリーの卵サラダ 野菜スープ ヨーグルト 牛乳	ぼりぼりしらすチーズ 麦茶	ふたひきにく チーズ たまご ヨーグルト きゅうにゅう ちくわ しらす	スパゲティ こめ さとう フランスパン オリーブゆ ちようごうゆ きょうごのかわ バター	たまねぎ にんじん トマトかん ブロッコリー きゃべつ パセリ あありの	1食分 - 544kcal カ/ナ/糖: 25.1g 脂質: 18.8g 鉄分: 255mg 食塩相当量: 1.3g
22 金	ごはん コーンシューマイ ブロッコリー さつまいもレモン煮 石狩汁 かき 牛乳	うどん 麦茶	ふたひきにく さけ あつあげ ぎゅうにゅう むぎみそ	こめ かたくりこ さつまいも さとう うどん ちようごうゆ	たまねぎ しょうが コーン ブロッコリー レーズン にんじん だいにん きゃべつ ねぶたかき しめじ はねぎ レモン かき	1食分 - 543kcal カ/ナ/糖: 21.1g 脂質: 18.2g 鉄分: 228mg 食塩相当量: 1.7g
25 月	ベーコンときのこのドリア 人参のサラダ キャベツとコーンのスープ カルピスゼリー 牛乳	シュガードーナツ 麦茶	ベーコン きゅうにゅう チーズ あつあげ とうふ にゅうさきんらんりょう クリーム	こめ こめこ ちようごうゆ ちようごうゆ さとう マロニ こむぎこ グラニューとう	たまねぎ こまつな にんじん しめじ ほういとう コーン きゃべつ たまねぎ かんてん レーズン	1食分 - 536kcal カ/ナ/糖: 15.8g 脂質: 16.8g 鉄分: 302mg 食塩相当量: 1.8g
26 火	ごはん 豚のしょうが焼き 粉ふき芋 キャベツのおかかサラダ 大根と厚揚げのみそ汁 ヨーグルト 牛乳	ピザトースト 麦茶	ふたにく あつあげ むぎみそ チーズ まくろ ヨーグルト かつおぶし きゅうにゅう	こめ ちようごうゆ さとう じゃがいも しょうぼん	たまねぎ しょうが きゃべつ りんごジュース しめじ にんじん コーン だいにん ピーマン かんてん	1食分 - 518kcal カ/ナ/糖: 23.4g 脂質: 17.8g 鉄分: 209mg 食塩相当量: 1.8g
27 水	豚汁 さくさくチキン ゆでブロッコリー 人参ときゅうりのピクルス風 きのこチャウダー バナナ 牛乳	鮭おこわ 麦茶	とりにく きゅうにゅう さけ あらあげ	はいがほん こめこのぼんこ フランスパン オリーブゆ さとう じゃがいも バター こめこ ちようごうゆ こめ マヨドレ もちこめ	ブロッコリー にんじん きゅうり しめじ パナ まいたけ こまつな ピーマン たまねぎ	1食分 - 538kcal カ/ナ/糖: 23.3g 脂質: 19.5g 鉄分: 223mg 食塩相当量: 1.9g
28 木	ごはん 栄養ふりかけ ツゲとブロッコリーのキッシュ キャベツとパイナップルのサラダ 異だくさんのみそ汁 オレンジ 牛乳	ソースやきそば 麦茶	しらすほし たまご チーズ きゅうにゅう きゅう たっしんぶん とうふ あらあげ むぎみそ ふたにく かつおぶし クリーム	こめ しょうぼん ちようごうゆ さとう じゃがいも ちゅうかめん	きざみこんぶ あありの ブロッコリー たまねぎ きゅうり ハインかん レーズン にんじん こぼろ だいにん ねぶたかき もやし きゃべつ ピーマン オレンジ	1食分 - 545kcal カ/ナ/糖: 25.0g 脂質: 18.1g 鉄分: 302mg 食塩相当量: 1.8g
29 金	おひさまカレー コールスローサラダ わかめとしめじのスープ りんご 牛乳	きなこマカロニ 麦茶	ふたにく きゅうにゅう たっしんぶん とうふ きなこ	こめ じゃがいも こめこ とうにゅうマーガリン マヨドレ さとう マロニ	たまねぎ にんじん きゃべつ コーン きゅうり わかめ しめじ りんご	1食分 - 547kcal カ/ナ/糖: 24.0g 脂質: 15.2g 鉄分: 270mg 食塩相当量: 1.9g
30 土	肉野菜丼 青菜のサラダ さつま汁 ヨーグルト 牛乳	焼きおにぎり 麦茶	ふたにく しらすほし とうふ むぎみそ ヨーグルト きゅうにゅう	こめ ちようごうゆ さとう さつまいも	きゃべつ にんじん もやし こまつな ほうれんそう はねぎ	1食分 - 542kcal カ/ナ/糖: 23.0g 脂質: 15.2g 鉄分: 296mg 食塩相当量: 1.5g

*基本的に献立に沿って食材を提供いたします。まだ食べたことのない食材は御家庭で様子を見て下さい。
*月に一回、お楽しみ給食があります。

