



予 定 献 立 表



日 曜	献立名	あが		みどりの		栄養価	栄養価
		体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の働きを助ける	栄養価		
2月	トお楽しみ給食♪ オムライス このほりウィンナー スパゲツエドワ さつまいものコロコサラダ キャベツのスープ いちこのラッシー	ミルク寒天フルーツジュレ 麦茶	ふたひきにく フォーム きゅうにゅう たまご たまご ウィンナー ちくわ だっしふんにゅう セラチン	こめ ちようごうゆ さとう パター マヨドレ さつまいも	キャベツ にんじん きゅうり グリーンピース たまねぎ しいたけ やきふ こんに スパゲツエドワ いちこ レモン メロンジュース かんでん パインアップルかん あうごうかん	144kcal たんぱく質: 19.4g 脂質: 19.9g	加齢値: 203mg 食塩相当量: 2.2g
6金	カレーうどん 大豆とひじきの炒り煮 ポテトフライ ヨーグルト 牛乳	鶏おこわ 麦茶	とりひきにく だいす ちくわ ヨーグルト きゅうにゅう とりももにく	うどん ちようごうゆ さとう かたくりこ じゃがいも こめ もちこめ	ほしいたけ にんじん たまねぎ ほうれんそう ひじき グリーンピース しめじ	134kcal たんぱく質: 23.6g 脂質: 14.6g	加齢値: 280mg 食塩相当量: 3.0g
7土	すき焼き風丼 水菜のフレンチサラダ 大根のみそ汁 ヨーグルト 牛乳	ひじきおにぎり 麦茶	ふたかたローズ やきとうふ あぶらあげ むきみそ まぐろ きゅうにゅう とりひきにく ヨーグルト	こめ やきふ さとう ちようごうゆ かたくりこ	にんじん ねぶかねぎ しいたけ みずな きゅうり だいこん ひじき わかめ	134kcal たんぱく質: 52.6kcal たんぱく質: 21.8g 脂質: 15.7g	加齢値: 212mg 食塩相当量: 1.3g
9月	六穀ごはん 餅のムニエルマトソースかけ 人参コンソテー 南瓜とチーズのサラダ けんちん汁 ぶどうゼリー 牛乳	りんご蒸しパン 麦茶	くろだいき さわら チーズ とうふ あぶらあげ むきみそ きゅうにゅう とうにゅう だっしふんにゅう	こめ げんまい おおむぎ こむぎ ちようごうゆ マヨドレ さとう とうにゅういりマーガリン	たまねぎ だいこん にんじん ごぼう こまつな ねぶかねぎ トマトかん かぼちゃ レーズン コーン りんご ぶどうジュース かんでん	134kcal たんぱく質: 54.2kcal たんぱく質: 22.4g 脂質: 15.2g	加齢値: 251mg 食塩相当量: 1.4g
10火	ごはん 豚のしょうが焼き 粉ふき芋 キャベツのおかササラダ 厚揚げのみそ汁 ヨーグルト 牛乳	きなこマカロニ 麦茶	ふたかたローズ かつおぶし あぶらあげ むきみそ ヨーグルト きゅうにゅう きなこ	こめ さとう マカロニ ちようごうゆ じゃがいも	たまねぎ しょうが りんご キャベツ しめじ にんじん コーン だいこん	134kcal たんぱく質: 52.5kcal たんぱく質: 24.3g 脂質: 20.1g	加齢値: 279mg 食塩相当量: 1.2g
11水	フィッシュサンド ブロッコリー 白菜サラダフレンチ風 かぼちゃのコンソメスープ バナナ 牛乳	カレーチャーハン 麦茶	すげとうらら あつあげ きゅうにゅう まぐろ	ドックパン さとう マヨドレ ちようごうゆ オーブゆめ こむぎ パンこ	たまねぎ ビーマン にんじん きゅうり はくさい パナ レーン かぼちゃ コーン ブロッコリー	134kcal たんぱく質: 55.4 kcal たんぱく質: 23.5g 脂質: 18.0g	加齢値: 225mg 食塩相当量: 2.2g
12木	ふわふわ親子丼 はりはり漬け チンゲン菜のスープ オレンジ 牛乳	揚げさつまいも 麦茶	とりにく たまご だいす ちくわ きゅうにゅう	こめ さとう やきふ ちようごうゆ さつまいも	たまねぎ にんじん しいたけ もやし きりぼしだいこん わかめ らんげんさい オレンジ	134kcal たんぱく質: 52.3kcal たんぱく質: 21.6g 脂質: 16.1g	加齢値: 219mg 食塩相当量: 1.5g
13金	きびごはん チキンチャップ 焼きポテト 春野菜のマヨネーズ和え 小松菜のみそ汁 パインアップル 牛乳	ベーコンチーズのケーキ 麦茶	とりにく むきみそ チーズ ベーコン だっしふんにゅう きゅうにゅう	こめ きび じゃがいも ちようごうゆ さとう マヨドレ こむぎ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ スパゲツエドワ こまつな パインアップルかん	134kcal たんぱく質: 52.6kcal たんぱく質: 24.5g 脂質: 18.1g	加齢値: 253mg 食塩相当量: 1.5g
14土	甘辛肉うどん ひじきの和え物 じゃがいものみそ汁 ヨーグルト 牛乳	ツナピラフ 麦茶	ふたローズ あつあげ むきみそ ヨーグルト きゅうにゅう まぐろ	うどん さとう かたくりこ じゃがいも やきふ こめ ちようごうゆ	たまねぎ にんじん ひじき ねぶき しめじ きゅうり グリーンピース	134kcal たんぱく質: 50.8kcal たんぱく質: 23.5g 脂質: 14.1g	加齢値: 295mg 食塩相当量: 2.5g
16月	六穀ごはん さげの塩焼き 南瓜天ぷら 小松菜の納豆和え 白菜と玉葱のすまし汁 りんごゼリー 牛乳	オレンジケーキ 麦茶	くろだいき さげ なつとう かつおぶし かまぼこ きゅうにゅう だっしふんにゅう たまご	こめ げんまい おおむぎ はくさい たまねぎ ちようごうゆ かたくりこ	こまつな にんじん ほくさい たまねぎ かぼちゃ りんごジュース かんでん かにくりのみかんジュース	134kcal たんぱく質: 54.3kcal たんぱく質: 22.1g 脂質: 15.8g	加齢値: 218mg 食塩相当量: 1.2g
17火	ごはん レバーの香り揚げ ブロッコリー キャベツの甘酢和え もやしと大豆のみそ汁 ヨーグルト 牛乳	コーンマヨトースト 麦茶	ふたればー だいす むきみそ ヨーグルト きゅうにゅう	こめ かたくりこ ちようごうゆ さとう しよくば マヨドレ	キャベツ にんじん しょうが ブロッコリー もやし ねぶき コーン	134kcal たんぱく質: 51.5kcal たんぱく質: 24.5g 脂質: 15.4g	加齢値: 254mg 食塩相当量: 1.8g
18水	コーンパン ホークビーンズ ごぼうチップス えのきと厚揚げのスープ バナナ 牛乳	おおかチーズおにぎり 麦茶	だいす ふたひきにく あつあげ きゅうにゅう かつおぶし チーズ	コーンパン じゃがいも ちようごうゆ さとう かたくりこ こめ	にんじん たまねぎ しめじ トマトかん ごぼう あおのり キャベツ えのきたけ パナ	134kcal たんぱく質: 52.2kcal たんぱく質: 20.5g 脂質: 16.5g	加齢値: 264mg 食塩相当量: 2.2g
19木	グリーンピースごはん 彩りチーズムムレツ 豚肉とキャベツの炒め物 大根と油揚げのみそ汁 オレンジ 牛乳	さつまいもプリン 麦茶	たまご まぐろ チーズ きゅうにゅう ふたローズ あぶらあげ むきみそ だっしふんにゅう セラチン	こめ ちようごうゆ さつまいも さとう	グリーンピース あかピーマン たまねぎ コーン キャベツ にんじん しめじ わかめ だいこん オレンジ	134kcal たんぱく質: 52.5kcal たんぱく質: 26g 脂質: 15.7g	加齢値: 384mg 食塩相当量: 3.1g
20金	中華丼 三色野菜のナムル 豆腐とわかめ中華スープ パインアップル 牛乳	かぼちゃのスコーン 麦茶	ふたかた かまぼこ とうふ きゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ こむぎ ちようごうゆ	はくさい にんじん もやし だけのこ ほしいたけ ねぶかねぎ たまねぎ こまつな かぼちゃ わかめ パインアップルかん	134kcal たんぱく質: 55.3kcal たんぱく質: 19.4g 脂質: 13.2g	加齢値: 234mg 食塩相当量: 1.7g
21土	塩焼きそば 水菜と厚揚げの和え物 かぼちゃのみそ汁 ヨーグルト 牛乳	しらすわかめおにぎり 麦茶	ふたもち あつあげ とうふ むきみそ ヨーグルト きゅうにゅう しらす	ちゅうかめん こめ ちようごうゆ さとう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし わかめ ねぶかねぎ あおのり みずな かぼちゃ えのきたけ	134kcal たんぱく質: 51.3kcal たんぱく質: 25.8g 脂質: 13.1g	加齢値: 347mg 食塩相当量: 2.0g
23月	六穀ごはん しよもの唐揚げ ほうれん草もやしのゆかり和え 豚汁 オレンジゼリー 牛乳	ヨーグルトパンケーキ 麦茶	くろだいき ししゃも あぶらあげ ふたかたローズ むきみそ きゅうにゅう だっしふんにゅう ヨーグルト	こめ げんまい おおむぎ かたくりこ ちようごうゆ さとう こむぎ	ブロッコリー もやし ほうれんそう だいこん ごぼう にんじん かんでん ねぶかねぎ うめひしお オレンジジュース パインアップルかん	134kcal たんぱく質: 42.8kcal たんぱく質: 21.3g 脂質: 9.6g	加齢値: 254mg 食塩相当量: 1.3g
24火	ごはん 油淋鶏 春雨サラダ わかめのスープ ヨーグルト 牛乳	充実野菜ゼリー& りんごコンポート 麦茶	とりもち ちくわ あつあげ ヨーグルト きゅうにゅう	こめ ちようごうゆ さとう かたくりこ はるさめ	ねぶかねぎ もやし にんじん きゅうり わかめ こまつな かんでん りんご レモン じゅうじつやさいジュース	134kcal たんぱく質: 52.1kcal たんぱく質: 21.5g 脂質: 17.7g	加齢値: 285mg 食塩相当量: 1.1g
25水	チーズドッグ フライドポテト ブロッコリー 人参サラダ 具だくさん豆乳スープ パナ 牛乳	鮭昆布ごはん 麦茶	ウィンナー スライスチーズ とりむねにく とうにゅう きゅうにゅう だいす さげ	ドックパン ちようごうゆ じゃがいも こめ マヨドレ さとう	キャベツ ブロッコリー にんじん レーズン たまねぎ ほうれんそう はくさい パナ しおこんぶ	134kcal たんぱく質: 55.3kcal たんぱく質: 22.1g 脂質: 22.2g	加齢値: 243mg 食塩相当量: 2.1g
26木	コーンもやし味噌ラーメン なすと鶏の炒め煮 ごぼうとひじきのサラダ オレンジ 牛乳	きつねごはん 麦茶	ふたひきにく みそ むきみそ とりもも まぐろ あぶらあげ きゅうにゅう	ちゅうかめん こめ ちようごうゆ さとう かたくりこ	コーン もやし ねぶかねぎ こまつな なす たまねぎ にんじん グリーンピース ごぼう ひじき オレンジ	134kcal たんぱく質: 53.3kcal たんぱく質: 24.7g 脂質: 18.7g	加齢値: 221mg 食塩相当量: 1.7g
27金	ハヤシライス マカロニサラダ 生揚げと小松菜のスープ パインアップル 牛乳	ミルクすもち 麦茶	ふたかたローズ あつあげ きゅうにゅう うくいすなご	こめ マカロニ さとう じゃがいも かたくりこ ちようごうゆ マヨドレ こむぎ パター	にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ しめじ トマトかん グリーンピース こまつな パインアップルかん	134kcal たんぱく質: 55.9kcal たんぱく質: 20.1g 脂質: 20.2g	加齢値: 255mg 食塩相当量: 1.7g
28土	麻婆丼 ブロッコリーの塩昆布サラダ もやしと竹輪のスープ ヨーグルト 牛乳	ツナと焼きコーンのおにぎり 麦茶	とうふ ふたひきにく みそ むきみそ ちくわ ヨーグルト きゅうにゅう まぐろ	こめ さとう かたくりこ ちようごうゆ	しいたけ たまねぎ コーン ねぶかねぎ しょうが ブロッコリー にんじん しおこんぶ もやし キャベツ	134kcal たんぱく質: 53.0kcal たんぱく質: 24g 脂質: 14.4g	加齢値: 282mg 食塩相当量: 2.0g
30月	六穀ごはん かじきのピザ焼き さっぱりドレッシング野菜サラダ もやしとえのきのみそ汁 カルピスゼリー 牛乳	おからバナナドーナツ 麦茶	くろだいき めかじき あつあげ むきみそ きゅうにゅう おから にゅうさんきんいんりょう とうにゅう	こめ げんまい おおむぎ さとう おおむぎ さとう ちようごうゆ マヨドレ こむぎ	ピーマン たまねぎ しめじ しょうが レモン こまつな ブロッコリー もやし えのきたけ にんじん かんでん パナ	134kcal たんぱく質: 49.6kcal たんぱく質: 21.3g 脂質: 16.3g	加齢値: 237mg 食塩相当量: 1.4g
31火	わかめうどん とり天 ちくわとひじきの炒り豆腐 ヨーグルト 牛乳	豚肉炊き込みごはん 麦茶	かまぼこ とりむね とうふ ちくわ ヨーグルト きゅうにゅう ふたかた	うどん こむぎ ちようごうゆ さとう こめ かたくりこ	たまねぎ わかめ こまつな ひじき ほしいたけ にんじん さやえんどう だけのこ	134kcal たんぱく質: 52.0kcal たんぱく質: 26.2g 脂質: 13.3g	加齢値: 299mg 食塩相当量: 2.8g

*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。