



予 定 献 立 表



日 曜	献立名		あか	黄	緑	栄養価	
	昼食	おやつ	体をくくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
2月	ごはん さつまいも 豚汁 オレンジゼリー 牛乳	ごはん(防災食) 麦茶	ぶたにく あぶらあげ むぎみそ きゅうにゅう	こめ さつまいも じゃがいも	だいこん ごぼう にんじん ねぶたねぎ オレンジジュース わかめ かんてん	1献立：523kcal おが：17.0g 脂質：13.5g	鉄分：185mg 食塩相当量：1.5g
3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 ハイナッフル 牛乳	ブルーベリーヨーグルト 麦茶 ケーキ	ぶたにく かつおぶし あつあげ むぎみそ きゅうにゅう ヨーグルト だっしふんにゅう	こめ さとう ちようごうゆ じゃがいも ごぼこ	たまねぎ しょうが りんごジュース キャベツ しめじ にんじん コーン だいこん パインかん ブルーベリー	1献立：527kcal おが：21.4g 脂質：18.0g	鉄分：284mg 食塩相当量：1.3g
4水	テーブルロール ペンネミートソースグラタン キャベツのサラダ 具だくさん豆乳スープ パナナ 牛乳	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	ぶたひきにく とりにく チーズ だいたず ワインナー とうにゅう きゅうにゅう こざかな	しろパン ペンネ ちようごうゆ さとう こめ じゃがいも こめ こ とうにゅうマーガリン	たまねぎ にんじん キャベツ コーン うめびしお トマトかん はくさい まつな パナナ	1献立：570kcal おが：23.8g 脂質：18.8g	鉄分：287mg 食塩相当量：1.7g
5木	カレーピラフ 鶏肉のオーロラソース 野菜のピクルス風 コーンと卵の中華スープ オレンジ 牛乳	かぼちゃプリン 麦茶	まぐろ とりにく たまご きゅうにゅう だっしふんにゅう セラチン	こめ さとう ちようごうゆ かたくりこ マヨドレ オリーブゆ	たまねぎ こまつな きゅうり だいこん にんじん ブリカ かぼちゃ しょうが コーンクリームかん	1献立：510kcal おが：27.6g 脂質：14.9g	鉄分：288mg 食塩相当量：1.5g
6金	麻婆なす丼 人参ツナステーキ 春雨とチンゲン菜の中華スープ フルーツヨーグルト和え 牛乳	カルシウムトースト 麦茶	ぶたひきにく チーズ まぐろ しらすほし ヨーグルト みそ パター あつあげ むぎみそ 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 しょうぼん	なす たら しいたけ コーン ねぶたねぎ にんじん ちんげんさい えのきだけ ももかん パインかん あおのり しょうが	1献立：538kcal おが：20.8g 脂質：17.3g	鉄分：276mg 食塩相当量：2.0g
7土	ごはん 鶏のしょうがゆめ かぼちゃの甘煮 大根のすまし汁 ヨーグルト 牛乳	うどん 麦茶	とりにく あぶらあげ ヨーグルト きゅうにゅう	こめ うどん さとう ちようごうゆ	たまねぎ にんじん はねぎ かぼちゃ グリンピース だいこん こまつな しょうが	1献立：525kcal おが：23.2g 脂質：16.1g	鉄分：267mg 食塩相当量：3.1g
9月	六穀ごはん さば塩焼き さつま芋天ぷら 切干大根の煮物 白菜と玉ねぎのすまし汁 カルピスゼリー 牛乳	オレンジケーキ 麦茶	くろだいたず さば ちくわ かまぼこ きゅうにゅう にゅうさんきんりんりょう だっしふんにゅう	こめ げんまい おおむぎ さとう ちようごうゆ ごぼこ さつまいも かたくりこ こめ	たまねぎ にんじん かんてん きりほしだいこん はくさい オレンジジュース	1献立：535kcal おが：19.6g 脂質：17.6g	鉄分：196mg 食塩相当量：1.5g
10火	ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き 人参煮 小松菜とひじきの梅和え かぼちゃのスープ フルーツヨーグルト和え 牛乳	にゅうめん 麦茶	とりにく みそ あぶらあげ ヨーグルト きゅうにゅう	こめ マヨドレ さとう ちようごうゆ そうめん	にんじん こまつな ひしき うめほし かぼちゃ はねぎ たまねぎ パインかん ももかん	1献立：540kcal おが：20.8g 脂質：17.4g	鉄分：244mg 食塩相当量：2.9g
11水	ごはん 豚肉と豆のトマト煮 スパゲティサラダ えのきと厚揚げのスープ パナナ 牛乳	お好み焼き 麦茶	ぶたにく だいたず とうにゅう あつあげ きゅうにゅう かつおぶし ぶたひきにく	ごぼこ じゃがいも かたくりこ さとう スパゲティ マヨドレ こめ ちようごうゆ	にんじん たまねぎ しめじ トマトかん キャベツ コーン えのきだけ パナナ はねぎ あおのり	1献立：548kcal おが：23.0g 脂質：16.7g	鉄分：206mg 食塩相当量：1.5g
12木	ごはん 栄養ふりかけ チーズオムレツ ブロッコリーの和風サラダ 白菜のスープ オレンジ 牛乳	メロンパン風トースト 麦茶	だいたず しらすほし たまご かつおぶし きゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ パター	じゃがいも ちようごうゆ さとう こめ ごぼこ しょうぼん	にんじん たまねぎ しめじ トマト グリンピース きざみこんぶ あおのり ブロッコリー キャベツ はくさい オレンジ	1献立：529kcal おが：19.6g 脂質：17.7g	鉄分：243mg 食塩相当量：1.9g
13金	しょうゆラーメン さつま芋スティック にんじんとツナのサラダ なし 牛乳	ひじきチャーハン 麦茶	ヨーグルト まぐろ ぶたひきにく きゅうにゅう あぶらあげ	ちゅうかめん さとう ちようごうゆ さつまいも こめ	コーン もやし にんじん ねぶたねぎ こまつな しいたけ しめじ ひじき なし	1献立：539kcal おが：20.2g 脂質：17.6g	鉄分：218mg 食塩相当量：2.0g
14土	ごはん フルコキ風 小松菜と厚揚げの和え物 わかめスープ ヨーグルト 牛乳	焼きおにぎり 麦茶	ぶたにく あつあげ ちくわ ヨーグルト きゅうにゅう	こめ さとう ちようごうゆ	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな もやし えのきだけ コーン わかめ	1献立：514kcal おが：23.8g 脂質：14.5g	鉄分：294mg 食塩相当量：1.2g
17火	お楽しみ給食 十五夜メニュー さつまいもごはん 鶏ての焼き ブロッコリー コロコロサラダ お月見すまし汁 なし 牛乳	芋もちみだらし 牛乳	とりにく だいたず きゅうにゅう とうにゅう	かたくりこ こめ ちようごうゆ さつまいも さとう じゃがいも こめ マヨドレ	にんじん ブロッコリー コーン きゅうり こまつな なめこ だいこん かぼちゃ なし	1献立：518kcal おが：20.0g 脂質：17.3g	鉄分：214mg 食塩相当量：2.1g
18水	おひさまドッグパン フライドポテト(のり塩) キャベツとコーンのスープ パナナ 牛乳	鮭の刻み昆布のおにぎり 小魚 麦茶	ぶたひきにく ワインナー さけ だいたず きゅうにゅう こざかな	コッペパン さとう ちようごうゆ じゃがいも こめ こめ とうにゅうマーガリン	たまねぎ にんじん しめじ パナナ あおのり きざみこんぶ キャベツ コーン トマトかん	1献立：522kcal おが：21.0g 脂質：21.0g	鉄分：238mg 食塩相当量：2.1g
19木	ごはん 豚レバーの甘酢あん キャベツナムル かぼちゃのチーズ焼き けんちん汁 オレンジ 牛乳	さつまいも蒸しパン 麦茶	ぶたレバー あぶらあげ とうふ むぎみそ きゅうにゅう チーズ	こめ さとう ちようごうゆ かたくりこ こめのパンこ ごぼこ さつまいも	キャベツ かぼちゃ だいこん にんじん ねぶたねぎ こまつ オレンジ	1献立：516kcal おが：23.9g 脂質：14.1g	鉄分：260mg 食塩相当量：1.4g
20金	ごはん 鶏の西京焼き ほうれん草ともやしのゆかり和え れんこんチップス 小松菜と豆腐のすまし汁 フルーツヨーグルト和え 牛乳	きなこラスク 麦茶	とりにく みそ とうふ ヨーグルト きなこ きゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ ちようごうゆ フランスパン とうにゅうマーガリン	れんこん あおのり こまつな にんじん ねぶたねぎ もやし ほうれん草 パナナ パインかん ももかん うめびしお	1献立：556kcal おが：22.4g 脂質：19.7g	鉄分：214mg 食塩相当量：1.5g
21土	ごはん 肉野菜炒め 青菜とじゃこのサラダ さつま汁 ヨーグルト 牛乳	おかか菜めしおにぎり 麦茶	ぶたにく しらすほし とうふ むぎみそ ヨーグルト きゅうにゅう かつおぶし	こめ ちようごうゆ さとう さつまいも	キャベツ にんじん もやし こまつな ほうれん草 はねぎ	1献立：530kcal おが：23.3g 脂質：16.6g	鉄分：307mg 食塩相当量：1.4g
24火	六穀ごはん 鮭の南蛮漬 オクラの納豆和え 豆腐とえのきのみそ汁 オレンジゼリー 牛乳	りんごケーキ 麦茶	くろだいたず さけ きゅうにゅう むぎみそ なっとう あぶらあげ とうふ バター	かたくりこ ちようごうゆ ごぼこ さとう こめ おおむぎ げんまい	たまねぎ にんじん ピーマン ほしほしどろ オクラ きゅうり あおのり えのきだけ オレンジジュース かんてん りんご	1献立：558kcal おが：24.6g 脂質：17.8g	鉄分：229mg 食塩相当量：1.1g
25水	ごはん 鶏のから揚げレモン和え 秋のポトフ パナナ 牛乳	フルーツボンチ 麦茶	きゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ かたくりこ ちようごうゆ さとう こめ さつまいも	にんじん りんごジュース かんてん しょうが レモン パナナ たまねぎ ブロッコリー キャベツ ももかん パインかん	1献立：546kcal おが：17.7g 脂質：19.5g	鉄分：185mg 食塩相当量：1.3g
26木	ごはん 豚肉とじゃが芋の卵炒め もやしとりのナムル 納豆汁 オレンジ 牛乳	人参とレーズンのケーキ 麦茶	ぶたにく たまご なっとう あぶらあげ むぎみそ きゅうにゅう だっしふんにゅう	こめ ちようごうゆ じゃがいも さとう ごぼこ	にんじん ピーマン コーン しょうが もやし しめじ きゅうり あまのり キャベツ ねぶたねぎ オレンジ レーズン	1献立：546kcal おが：22.8g 脂質：18.5g	鉄分：252mg 食塩相当量：1.0g
27金	キーマカレー じゃが芋とコーンのソテー キャベツのコンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ココア揚げパン 麦茶	ぶたひきにく あつあげ まぐろ ヨーグルト きゅうにゅう	こめ こめこ ココア じゃがいも ちようごうゆ さとう コッペパン とうにゅうマーガリン	たまねぎ にんじん グリンピース トマトかん コーン キャベツ もやし	1献立：563kcal おが：23.9g 脂質：19.5g	鉄分：307mg 食塩相当量：2.0g
28土	ごはん すき焼き風煮 水菜のフレンチサラダ 白菜のみそ汁 ヨーグルト 牛乳	おかかチーズおにぎり 麦茶	ぶたにく とうふ まぐろ あぶらあげ むぎみそ ヨーグルト きゅうにゅう	こめ あぶ さとう かたくりこ	にんじん ねぶたねぎ しいたけ みずな きゅうり だいこん はくさい わかめ	1献立：554kcal おが：25.6g 脂質：16.5g	鉄分：333mg 食塩相当量：1.6g
30月	さんまかばやしき丼 かぼちゃの枝豆あんかけ 具だくさんみそ汁 りんごゼリー 牛乳	ヨーグルトスコーン 麦茶	さんま くろだいたず むぎみそ きゅうにゅう ヨーグルト パター	ごぼこ かたくりこ こめ げんまい おおむぎ ちようごうゆ さとう じゃがいも	あまのり はねぎ かぼちゃ えだまめ だいこん にんじん ねぶたねぎ りんごジュース かんてん	1献立：568kcal おが：19.3g 脂質：20.9g	鉄分：184mg 食塩相当量：1.0g

*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。

