

日 曜	献立名		あか		みどり		栄養価	
	屋食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	骨や体温のもとになる	体の調子を整える	栄養価		
1 水	ごはん 豚肉とりんごのソテー じゃがいものチーズ焼き 牛乳 キャベツと厚揚げのスープ パナナ	うめおかおにぎり 小魚 麦茶	ふたにく チーズ あつあげ きゅうにゅう かつおぶし こさかな	こめ ちょうごうゆ じゃがいも さとう こめこのパンこ	りんご たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ パナナ パセリ うめほし コーン	I総計 - : 520kcal kcal/1: 272g 脂質 : 11.8g	加鈣外 : 285mg 食塩相当量 : 1.4g	
2 木	♪お楽しみ給食♪ オムライス じゃがいものココロサラダ キャベツと玉ねぎのスープ オレシジ 牛乳	こいのぼりケーキ 麦茶	ふたひきにく クリーム きゅうにゅう たまご ちくわ たっしんにゅう	こめ ちょうごうゆ さとう パター マヨドレ じゃがいも こむぎこ	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 コーン オレシジ いちご レーズン	I総計 - : 583kcal kcal/1: 202g 脂質 : 24.6g	加鈣外 : 253mg 食塩相当量 : 2.0g	
7 火	六穀ごはん 鶏のムニエルマトソース 野菜のカレーマリーネ わかめスープ ヨーグルト 牛乳	カルシウムぎょうざ 麦茶	くらだいす さわら チーズ あぶらあげ ヨーグルト きゅうにゅう しらすほし	こめ げんまい おおむぎ ちょうごうゆ さとう こめこ きょうぎのかわ とうにゅういりマーガリン バター	たまねぎ にんじん こまつな トマトかん コーン キャベツ あおのり きいろピーマン きゅうり わかめ	I総計 - : 517kcal kcal/1: 24.4g 脂質 : 18.2g	加鈣外 : 320mg 食塩相当量 : 1.1g	
8 水	ごはん チキンチャップ 粉ふき芋 春野菜のマヨネーズ和え物 小松菜のみそ汁 パナナ 牛乳	チーズのケーキ 麦茶	とりにく むきみそ たっしんにゅう チーズ きゅうにゅう	こめ じゃがいも ちょうごうゆ さとう マヨドレ こむぎこ	たまねぎ にんじん キャベツ スナッフえんどう こまつな コーン パナナ	I総計 - : 514kcal kcal/1: 22.7g 脂質 : 15.3g	加鈣外 : 281mg 食塩相当量 : 1.6g	
9 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 オレシジ 牛乳	フライドポテト 麦茶	たまご まぐろ チーズ きゅうにゅう ふたにく あぶらあげ むきみそ たっしんにゅう	こめ ちょうごうゆ じゃがいも かたくりこ こめこ	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 オレシジ	I総計 - : 504kcal kcal/1: 22.4g 脂質 : 19.5g	加鈣外 : 248mg 食塩相当量 : 2.1g	
10 金	中華丼 三色野菜のナムル 豆腐とわかめの中華スープ フルーツヨーグルト和え 牛乳	かぼちゃのスコーン 麦茶	ふたにく かまぼこ とうふ ヨーグルト きゅうにゅう	こめ かたくりこ こむぎこ ちょうごうゆ さとう	はくさい にんじん もやし たけのこ ほししいたけ ねぶかねぎ たまねぎ こまつな かぼちゃ わかめ パインかん ももかん	I総計 - : 532kcal kcal/1: 19.6g 脂質 : 12.8g	加鈣外 : 249mg 食塩相当量 : 1.7g	
11 土	ごはん 焼き肉風 白菜のおかササラダ 豆腐とわかめのみそ汁 ヨーグルト 牛乳	ツナと焼きコーンのおにぎり 麦茶	ふたにく むきみそ ヨーグルト きゅうにゅう まぐろ あぶらあげ とうふ かつおぶし	こめ さとう ちょうごうゆ	たまねぎ にんじん しめじ しょうが はくさい コーン ピーマン わかめ えのきだけ ねぶかねぎ	I総計 - : 508kcal kcal/1: 25.3g 脂質 : 17.6g	加鈣外 : 268mg 食塩相当量 : 1.4g	
13 月	六穀ごはん さけの塩焼き さつま芋の天ぷら 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	オレシジケーキ 麦茶	くらだいす さけ なっとう かつおぶし かまぼこ きゅうにゅう たっしんにゅう	こめ げんまい おおむぎ さとう こむぎこ こめこ ちょうごうゆ さつまいも かたくりこ	こまつな にんじん はくさい たまねぎ りんごジュース かんてん みかんジュース	I総計 - : 514kcal kcal/1: 21.0g 脂質 : 13.4g	加鈣外 : 208mg 食塩相当量 : 1.2g	
14 火	ごはん 肉豆腐 小松菜とひじきの梅和え 舞茸のみそ汁 ヨーグルト 牛乳	ツナチーズお好み焼き 麦茶	とうふ ふたにく ちくわ きゅうにゅう おから まぐろ チーズ かつおぶし むきみそ ヨーグルト	こめ さとう ちょうごうゆ じゃがいも こむぎこ マヨドレ	たまねぎ えのきだけ ねぶかねぎ にんじん こまつな ひじき うめほし まいたけ キャベツ はねぎ あおのり しょうが	I総計 - : 511kcal kcal/1: 25.9g 脂質 : 15.4g	加鈣外 : 370mg 食塩相当量 : 1.6g	
15 水	ナンピザ 小松菜とツナのソテー コーンと豆のスープ パナナ 牛乳	鶏こぼろご飯のおにぎり 小魚 麦茶	ベーコン チーズ まぐろ きゅうにゅう たいす とりにく こさかな	ナン マヨドレ さとう オリブ油 ちょうごうゆ こめ	たまねぎ ピーマン もやし こまつな キャベツ しめじ コーン にんじん こぼろ しょうが パナナ	I総計 - : 549kcal kcal/1: 26.6g 脂質 : 17.5g	加鈣外 : 364mg 食塩相当量 : 3.0g	
16 木	ごはん 塩肉じゃが ブロッコリーの卵サラダ なすと油揚げのみそ汁 パイナップル 牛乳	コーンマヨトースト 麦茶	ふたにく たまご とうふ あぶらあげ むきみそ きゅうにゅう	こめ じゃがいも ちょうごうゆ さとう マヨドレ しゃくばん	たまねぎ にんじん なす しめじ グリンピース キャベツ はねぎ パインかん コーン ブロッコリー	I総計 - : 516kcal kcal/1: 22.3g 脂質 : 19.7g	加鈣外 : 182mg 食塩相当量 : 1.6g	
17 金	ごはん 豚肉のカレーマヨ焼き 彩り野菜のサラダ チンゲン菜のスープ フルーツヨーグルト和え 牛乳	野菜ピラフ 麦茶	ふたにく ふたひきにく あつあげ ヨーグルト きゅうにゅう	こめ マヨドレ さとう ちょうごうゆ	たまねぎ にんじん もやし こまつな キャベツ コーン ももかん パインかん ちんげんさい パセリ あかピーマン	I総計 - : 524kcal kcal/1: 22.3g 脂質 : 18.0g	加鈣外 : 253mg 食塩相当量 : 1.2g	
18 土	ジャージャーうどん ツナサラダ 焼さつま芋 青菜と厚揚げのスープ ヨーグルト 牛乳	しらすわかめおにぎり 麦茶	ふたひきにく あつあげ むきみそ ヨーグルト きゅうにゅう しらすほし まぐろ	うどん こめ さとう ちょうごうゆ さつまいも	にんじん たまねぎ もやし わかめ しめじ だいこん コーン こまつな しょうが	I総計 - : 513kcal kcal/1: 27.0g 脂質 : 14.8g	加鈣外 : 350mg 食塩相当量 : 2.4g	
20 月	六穀ごはん しいたけの唐揚げ ブロッコリー ほうれん草ともやしのゆかり和え 豚汁 オレシジゼリー 牛乳	ヨーグルトパインケーキ 麦茶	くらだいす ししゃも あぶらあげ ふたにく むきみそ きゅうにゅう たっしんにゅう ヨーグルト	こめ げんまい おおむぎ かたくりこ ちょうごうゆ さとう こむぎこ	ブロッコリー もやし ほうれん草 だいこん こぼろ にんじん かんてん ねぶかねぎ うめほし オレシジジュース パインかん	I総計 - : 545kcal kcal/1: 22.7g 脂質 : 16.6g	加鈣外 : 359mg 食塩相当量 : 1.2g	
21 火	コーンもやし味噌ラーメン なすと鶏肉の炒め煮 こぼろとひじきのサラダ オレシジ 牛乳	きつねごはん 麦茶	ふたひきにく みそ むきみそ とりにく まぐろ あぶらあげ きゅうにゅう	ちゅうかめん こめ ちょうごうゆ さとう かたくりこ	コーン もやし ねぶかねぎ こまつな キャベツ なす たまねぎ にんじん ひじき グリーンピース こぼろ オレシジ	I総計 - : 536kcal kcal/1: 24.9g 脂質 : 18.7g	加鈣外 : 225mg 食塩相当量 : 1.7g	
22 水	ごはん 鶏肉のマヨコーン焼き 小松菜のお浸し 五目みそ汁 パナナ	ドーナツ(きなこ) 麦茶	とりにく チーズ むきみそ きゅうにゅう とうふ きなこ あぶらあげ	こめ ちょうごうゆ さとう こめこ マヨドレ こむぎこ	クリームコーンかん パセリ たまねぎ こまつな もやし にんじん かぼちゃ こぼろ しめじ ねぶかねぎ パナナ	I総計 - : 569kcal kcal/1: 23.3g 脂質 : 17.3g	加鈣外 : 245mg 食塩相当量 : 1.2g	
23 木	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	やきそばパン 麦茶	ふたればー たいす むきみそ ヨーグルト きゅうにゅう	こめ かたくりこ ちょうごうゆ さとう コッパパン ちゅうかめん	キャベツ にんじん しょうが ブロッコリー もやし はねぎ あおのり	I総計 - : 503kcal kcal/1: 24.2g 脂質 : 13.0g	加鈣外 : 259mg 食塩相当量 : 1.5g	
24 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 フルーツヨーグルト和え 牛乳	うどん 麦茶	ふたひきにく あつあげ まぐろ ヨーグルト きゅうにゅう	こめ パター こめこ じゃがいも ちょうごうゆ さとう うどん	たまねぎ にんじん ほねぎ グリーンピース トマトかん コーン キャベツ もやし パインかん ももかん	I総計 - : 545kcal kcal/1: 21.1g 脂質 : 16.0g	加鈣外 : 241mg 食塩相当量 : 3.1g	
25 土	ごはん 鶏肉あまから炒め 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	とりにく あつあげ むきみそ ヨーグルト きゅうにゅう まぐろ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも やきふ ちょうごうゆ	たまねぎ にんじん ひじき はねぎ しめじ きゅうり グリンピース	I総計 - : 537kcal kcal/1: 25.6g 脂質 : 11.1g	加鈣外 : 293mg 食塩相当量 : 2.3g	
27 月	六穀ごはん さばのみそ煮 切干大根の煮物 南瓜小松菜のすまし汁 ぶどうゼリー 牛乳	パインアップルケーキ 麦茶	くらだいす まさば ちくわ とうふ むきみそ きゅうにゅう	こめ げんまい おおむぎ さとう こむぎこ パター	かぼちゃ きりぼしだいこん しょうが こまつな レモン にんじん ぶどうジュース かんてん パインかん	I総計 - : 549kcal kcal/1: 21.2g 脂質 : 16.9g	加鈣外 : 223mg 食塩相当量 : 1.5g	
28 火	ごはん とり天 ちくわとひじきの炒り豆腐 わかめと大根のみそ汁 ヨーグルト 牛乳	豚肉炊き込みごはん 麦茶	とりにく とうふ だいす ちくわ ヨーグルト むきみそ きゅうにゅう ふたにく	こめ こめこ ちょうごうゆ さとう かたくりこ	たまねぎ わかめ だいこん ひじき ほししいたけ にんじん きやえんどう たけのこ	I総計 - : 541kcal kcal/1: 25.6g 脂質 : 14.4g	加鈣外 : 276mg 食塩相当量 : 1.2g	
29 水	テーブルロールパン ローストポーク ブロッコリー マカロニサラダ トマトとレタスのスープ パナナ 牛乳	わかめおにぎり 小魚 麦茶	ふたにく あつあげ きゅうにゅう こさかな	しろパン マカロニ こめ ちょうごうゆ さとう マヨドレ	にんじん たまねぎ わかめ きゅうり ブロッコリー コーン レタス トマトかん ほうれん草 パナナ	I総計 - : 537kcal kcal/1: 24.5g 脂質 : 18.0g	加鈣外 : 282mg 食塩相当量 : 2.3g	
30 木	ごはん チキンピカタ 春雨サラダ 青菜とわかめのみそ汁 フルーツヨーグルト和え 牛乳	じゃが芋のショートブレッド 麦茶	とりにく たまご チーズ きゅうにゅう むきみそ たっしんにゅう ちくわ あぶらあげ ヨーグルト	こめ ちょうごうゆ はるさめ こむぎこ バター じゃがいも さとう こめこ	にんじん わかめ きゅうり パセリ こまつな しめじ パインかん ももかん	I総計 - : 566kcal kcal/1: 24.2g 脂質 : 19.4g	加鈣外 : 238mg 食塩相当量 : 1.3g	
31 金	ごはん 豚肉のちゃんちゃん焼き さつま芋の磯辺焼き 生揚げとわかめのみそ汁 オレシジ 牛乳	ウインナーとコーンのケーキ 麦茶	ふたにく むきみそ あつあげ きゅうにゅう ウインナー たっしんにゅう	こめ さとう こむぎこ ちょうごうゆ さつまいも こめこ	キャベツ にんじん もやし わかめ ねぶかねぎ クリームコーンかん オレシジ あおのり	I総計 - : 567kcal kcal/1: 20.5g 脂質 : 19.9g	加鈣外 : 255mg 食塩相当量 : 1.3g	

*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。