

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1	麦入りごはん ・豚汁	米、マヨネーズ、押麦、 板こんにゃく、三温糖、 ごま油	ヨーグルト(無糖)、た ら、豚肉(肩ロース)、ツ ナ油漬缶、米みそ(淡 色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、だいこん、み かん缶、もも缶、パナ ナ、たまねぎ、ねぎ、に んじん、ごぼう、パセリ	かつおだし汁、しょう ゆ、みりん、酒、こしょう	牛乳 パナナ 麦茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 2 g	
15 木	たらの照りつけ かぼちゃのサラダ							
2	ロールパン ・コーンスープ	ロールパン、油、片栗 粉、三温糖	鶏もも肉、牛乳、チー ズ	だいこん、にんじん、ク リームコーン缶、きゅう り、たまねぎ、みかん 缶、パセリ、しょうが、に んにく	鳥がらだし汁、しょう ゆ、酢、酒、食塩、こ しょう	牛乳 せんべい 麦茶 オレンジゼリー	エネルギー 591 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 2 g	
16 金	鶏の唐揚げ サイコロサラダ							
3	スパゲティ・ミートソース ・野菜スープ(ほうれん草)	スパゲティ、食パン、パ ン粉、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひ き肉、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、ほ うれんそう、トマトビュ レ、コーン缶、いちご ジャム、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、 ガーリックパウダー、こ しょう、食塩、ウスター ソース	牛乳 ウエハース 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 586 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 2 g	
17 土								
5	麦入りごはん ・わかめスープ(中華)	米、小麦粉、三温糖、 押麦、片栗粉、マヨ ネーズ、植物油(揚げ 吸油分)、ごま油、油	鶏もも肉(皮付き)、い か、卵、木綿豆腐、パ ター、ごま、すりごま	もやし、にんじん、たま ねぎ、しめじ、グリーン アスパラガス、コーン 缶、干しぶどう、塩蔵わ かめ、しょうが、にんに く	鳥がらだし汁、ケチャ ップ、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 パナナ 麦茶 レーズンスティック	エネルギー 581 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 2 g	
19 月	鶏肉のチリソース 中華和え							
6	麦入りごはん ・さつまいと蓮根の豆乳みそ汁	米、小麦粉、さつまい も、さといも、三温糖、 片栗粉、押麦、油	牛乳、白身魚すり身、 豆乳、卵、油揚げ、米 みそ(淡色辛みそ)、麦 みそ、いわし(煮干し)、 脱脂粉乳、無塩バター	たまねぎ、れんこん、に んじん、グリーンピース、 たけのこ(ゆで)、万能 ねぎ、干しいたけ	煮干だし汁、食塩	牛乳 チーズ(棒) 牛乳 ココアケーキ	エネルギー 592 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 2 g	
20 火	魚の吹き寄せ揚げ							
7	麦入りごはん ・麩のすまし汁	米、押麦、油、三温 糖、焼ふ、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、 かまぼこ、挽きわり納 豆、油揚げ、米みそ (赤色辛みそ)、かつお 節、ごま	キャベツ、もやし、ビー マン、えのきたけ、ほう れんそう、ねぎ、にんじ ん、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、食塩	牛乳 りんご 牛乳 きつねおにぎり	エネルギー 572 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 2 g	
21 水	豚肉とキャベツのみそ炒め 納豆和え							
8	豚丼 ・みそ汁(はくさい)	米、じゃがいも、三温 糖、マヨネーズ、黒砂 糖、上新粉	牛乳、豚肉(肩)、調製 豆乳、米みそ(淡色辛 みそ)、ツナ油漬缶、き な粉、ごま	にんじん、たまねぎ、は くさい、万能ねぎ、ひじ き、グリーンピース、レモ ン果汁、かんでん(粉)	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、しょうゆ(う すくち)、酢、みりん	牛乳 みかん 牛乳 きな粉よせ	エネルギー 598 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 2 g	
22 木	ひじきのサラダ							
9	ロールパン ・キャベツとコーンのミルクスープ	ロールパン、ゆでうど ん、ごま油、小麦粉、砂 糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、豚肉(もも)	キャベツ、たまねぎ、ブ ロッコリー、にんじん、 コーン缶、りんご、パセ リ、あおのり	鳥がらだし汁、ウスター ソース、しょうゆ、食塩、 こしょう	牛乳 もも缶 牛乳 焼きうどん	エネルギー 573 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 24.5 g 食塩相当量 3 g	
23 金	鶏肉のパーベキューソース焼き ゆでブロッコリー							
10	ポークカレーライス ・コールスローサラダ	米、じゃがいも、砂糖、 油	牛乳、豚肉(こま)	たまねぎ、キャベツ、に んじん	カレールウ、酢、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 ブルーチェ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 3 g	
24 土								
12	チャーハン(焼豚) ・かにスープ	米、食パン、油、片栗 粉、ごま油	牛乳、卵、焼き豚、か に水煮缶、ピザ用チー ズ、ベーコン	みかん、キャベツ、にん じん、きゅうり、ほうれん そう、たまねぎ、えだま め、トマト、ねぎ、コー ン缶、ピーマン、干しい たけ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、ケチャ ップ、本みりん、酢、食塩	牛乳 チーズ(棒) 牛乳 ピザトースト	エネルギー 590 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 3 g	
26 月	豆のサラダ みかん							
13	麦入りごはん ・みそ汁(なめこ・豆腐)	米、じゃがいも、米粉、 押麦、油	牛乳、さけ、豆乳、木 綿豆腐、つぶしあん (砂糖添加)、米みそ (淡色辛みそ)、バター	ほうれんそう、もやし、 なめこ、こまつな、だい こん、あおのり	煮干だし汁、かつおだ し汁、しょうゆ、食塩	牛乳 パイン缶 牛乳 蒸しパン(小豆)	エネルギー 531 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 2 g	
27 火	さけのポテト焼き ほうれん草のシャキシャキ和え							
14	麦入りごはん ・中華スープ	米、押麦、片栗粉、三 温糖、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、米みそ(赤色辛 みそ)、ごま	にんじん、もやし、えの きたけ、葉ねぎ、きゅう り、にら、塩こんぶ、に んにく、しょうが、カット わかめ	しょうゆ、酒、中華だ しの素、中華スープ、食 塩、こしょう	牛乳 りんご 牛乳 おにぎり(昆布)	エネルギー 559 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2 g	
28 水	麻婆豆腐 もやしとわかめのナムル							

※都合により献立を変更する場合があります。  
 ※16日の給食はクリスマスお楽しみメニューに変更します。  
 ※20日の3時おやつはお誕生日ケーキに変更します。