

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	ロールパン	ロールパン、油、砂糖、パン粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐、チーズ	オレンジ果汁50%飲料、たまねぎ、クリームコーン缶、みかん缶、だいこん、にんじん、きゅうり、かんでん(粉)	鳥がらだし汁、ケチャップ、ウスターソース、酢、食塩、パセリ粉、ナツメグ、こしょう、コンソメ	牛乳100 せんべい	エネルギー	535 kcal
15	コーンスープ					麦茶	たんぱく質	17.6 g
29	ミートローフ					オレンジゼリー	脂 質	21.2 g
金	サイコロサラダ						食塩相当量	2 g
2	きのこスープスパゲティ	スパゲティ、米、油、小麦粉、マーガリン、マヨネーズ、三温糖、砂糖	牛乳、ベーコン、脱脂粉乳、油揚げ、ごま	えのきたけ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶、パセリ	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、酢、食塩	牛乳100 ウエハース	エネルギー	455 kcal
16	・ コールスローサラダ					牛乳	たんぱく質	12.7 g
土						きつねおにぎり	脂 質	8.5 g
							食塩相当量	2 g
4	南瓜ごはん	米、じゃがいも、さといも、板こんにゃく、押麦、三温糖、油	豚肉(ばら)、生揚げ、木綿豆腐、牛乳、いか、ベーコン、しらす干し、いわし(煮干し)、粉チーズ、バター、麦みそ	にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、ごぼう、いんげん、万能ねぎ、にんにく、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、<<酒>>、本みりん、食塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳100 みかん	エネルギー	583 kcal
18	・ けんちん汁					麦茶	たんぱく質	24.7 g
月	鳴門煮					チーズリゾット	脂 質	19.7 g
							食塩相当量	2 g
5	ロールパン	ロールパン、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、じゃがいも、油	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、卵、脱脂粉乳、バター、ハム、すりごま	たまねぎ、かぶ、りんご、ブロッコリー、にんじん、カリフラワー、ほうれんそう、コーン缶、グリーンピース、レモン果汁	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100 せんべい	エネルギー	539 kcal
19	・ 冬野菜のクリームシチュー					麦茶	たんぱく質	20.5 g
火	カリフラワーとブロッコリーのサラダ					りんごのヨーグルトケーキ	脂 質	17.1 g
							食塩相当量	2 g
6	八宝菜丼	米、さつまいも、米粉、マヨネーズ、はるさめ、砂糖、押麦、油、ごま油、片栗粉、メープルシロップ、三温糖	牛乳、豚肉(こま)、ハム、えび、いか、おから	はくさい、キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり、ねぎ、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、黒きくらげ、干しいたけ、カットわかめ	しょうゆ、<<酒>>、中華だしの素、食塩	麦茶 ヨーグルト	エネルギー	588 kcal
20	・ わかめとコーンのスープ					牛乳	たんぱく質	20.1 g
水	はるさめサラダ					いものソフトクッキー	脂 質	25.7 g
							食塩相当量	2 g
7	麦入りごはん	米、さつまいも、さといも、三温糖、片栗粉、押麦、油、黒砂糖、上新粉	牛乳、白身魚すり身、調整豆乳、豆乳、油揚げ、卵、いわし(煮干し)、麦みそ、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	れんこん、たまねぎ、にんじん、みかん、グリーンピース、たけのこ(ゆで)、万能ねぎ、干しいたけ、かんでん(粉)	煮干だし汁、食塩	牛乳100 チーズ(棒)	エネルギー	591 kcal
21	・ さつまいもと蓮根の豆乳みそ汁					牛乳	たんぱく質	17.0 g
木	魚の吹き寄せ揚げ					きな粉よせ	脂 質	15.8 g
	みかん						食塩相当量	2 g
8	ひじきの御飯	米、じゃがいも、小麦粉、板こんにゃく、三温糖、油、砂糖、押麦	牛乳、鶏もも肉、さつまいも、はんぺん、卵、挽きわり納豆、脱脂粉乳、ハム、バター、油揚げ、卵(黄)、かつお節、うずら卵	だいこん、にんじん、キャベツ、もやし、ほうれんそう、コーン缶、グリーンピース、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、<<酒>>、食塩	牛乳100 パナナ	エネルギー	587 kcal
22	・ おでん					牛乳	たんぱく質	25.3 g
金	納豆和え					ハムとコーンのマフィン	脂 質	27.5 g
							食塩相当量	3 g
9	ハヤシライス(牛肉)	米、食パン、じゃがいも、グラニュー糖、油、三温糖	牛乳、牛肉、鶏ささ身、バター	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、みかん缶、マッシュルーム缶	ハヤシルウ、ケチャップ、酢、食塩、こしょう、<<酒>>	牛乳100 ウエハース	エネルギー	571 kcal
23	・ オレンジサラダ					牛乳	たんぱく質	25.2 g
土						シュガートースト	脂 質	26.0 g
							食塩相当量	3 g
11	麦入りごはん	米、米粉、油、押麦、三温糖、砂糖、ごま油、白玉麩	牛乳、さげ、豆乳、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	もやし、キャベツ、えのきたけ、バナナ、きゅうり、万能ねぎ、コーン缶、葉ねぎ、しょうが、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、<<酒>>、食塩	牛乳100 りんご	エネルギー	596 kcal
25	・ 清汁(白玉ふ・えのきたけ)					牛乳	たんぱく質	21.6 g
月	鮭の香味焼き					バナナ蒸しパン	脂 質	20.3 g
	みそドレッシングサラダ						食塩相当量	2 g
12	ロールパン	ロールパン、じゃがいも、米、マヨネーズ、マカロニ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、しらす干し、チーズ、ごま	みかん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、かぶ、セロリー、きゅうり、コーン缶	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳100 ビスケット	エネルギー	534 kcal
26	・ ポトフ(かぶ)					牛乳	たんぱく質	25.2 g
火	マセドアンサラダ					じゃこわかめおにぎり	脂 質	19.2 g
	みかん						食塩相当量	2 g
13	麦入りごはん	米、ピーファン、押麦、油、小麦粉、ごま油	牛乳、さば、えび、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、バナナ、にんじん、トマト、キャベツ、コーン缶、ピーマン、ねぎ、黒きくらげ、パセリ、干しいたけ、にんにく	鳥がらだし汁、ワイン(白)、<<酒>>、しょうゆ、コンソメ、ケチャップ、食塩、こしょう	牛乳100 バインアップル(缶)	エネルギー	515 kcal
27	・ キャベツとコーンのミルクスープ					麦茶	たんぱく質	15.6 g
水	さばの天火焼き					焼きピーファン	脂 質	19.9 g
	バナナ						食塩相当量	2 g
14	菜飯	米、じゃがいも、砂糖、しらたき、押麦、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、麦みそ、ごま	りんご、こまつな、たまねぎ、にんじん、なめこ、もも缶、みかん缶、バイン缶、もも缶(液汁)、いんげん、かんでん、万能ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、<<酒>>、みりん、食塩、シナモン	牛乳100 チーズ(棒)	エネルギー	571 kcal
28	・ なめこのみそ汁					牛乳	たんぱく質	22.9 g
木	肉じゃが(豚肉)					杏仁豆腐	脂 質	22.2 g
	りんご						食塩相当量	3 g

※都合により献立を変更する場合があります。

※15日の桜、梅、薔薇組の給食はお楽しみメニューになります。

※19日の午後おやつはお誕生日ケーキに変更します。