

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		
01	麦ごはん ほっけの開き 水切り干し大根の煮物 ほうれん草の海苔酢あえ	みそ汁 乾燥ブルー	米、小麦粉、オートミール、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、ほっけ(開き干し)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳、油揚げ	ほうれん草、フルーン(乾)、かぼちゃ、玉葱、人参、白菜、切り干し大根、えのきたけ、えのきたけ、干しぶどう、焼きのり、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、食酢(米酢)、しょうゆ、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 オートミールビスケット	エネルギー 516 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 14.3 g カルシウム 261 mg
02	ごはん チキンカレー 木じゃこ入りサラダ ヨーグルト		米、じゃがいも、マカロニ、粉糖、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、うずら卵水煮缶、ごま、しらす干し	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、もやし、にんじん、コーン缶	サンワールド カレー粉、しょうゆ、中濃ソース、食酢(米酢)、ケチャップ、食塩、カレー粉	くだもの 牛乳 白ごまマカロニ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 18.1 g カルシウム 352 mg
04	バターロール ポテトコロッケ 土ツナとコーンのサラダ ミニトマト	ガーリックスープ	ロールパン、じゃがいも、米、パン粉・生、なたね油、小麦粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、ベーコン、油揚げ	ミニトマト、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、だいこん、コーン缶、にんじん、きゅうり、干しいたけ、にんにく、ひじき	中濃ソース、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、本みりん、無添加コンソメ	くだもの 牛乳 ひじきごはん	エネルギー 531 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 20.3 g カルシウム 197 mg
06	ごはん 元気納豆 月青梗菜とキノコのソテー 味噌けんちん汁	L-カゼイン	米、さといも、なたね油、黒砂糖、片栗粉、三温糖	牛乳、L-カゼイン、納豆、木綿豆腐、豆みそ、しらす干し、きな粉、ハム、ごま、かつお節	チンゲンサイ、はくさい、にんじん、ねぎ、しめじ、まいたけ、ごぼう、えのきたけ、にら、オクラ、だいこん、焼きのり	しょうゆ、ほんだし、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 黒糖クッキー	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.7 g カルシウム 280 mg
07	三色ごはん 雌株和え 火すまし汁		茹でうどん、米、三温糖、なたね油、焼心	牛乳、鶏ひき肉、卵、豚肉、かつお節	にんじん、キャベツ、めかぶわかめ、キャベツ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、たまねぎ、もやし、レモン、きゅうり、コーン缶、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、かつおだし汁、本みりん、食塩、ほんだし	くだもの 牛乳 焼きうどん	エネルギー 452 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 15.6 g カルシウム 204 mg
08	バターロール 鮭のタンドリー風 水コーンサラダ 粉ふき芋	きのこスープ ミルクチップ	じゃがいも、ロールパン、米、パン粉、ミルクチップ、なたね油	牛乳、さけ、ヨーグルト、鶏もも肉、ベーコン	キャベツ、だいこん、しいたけ、コーン缶、えのきたけ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、ごぼう、にんにく	ケチャップ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、カレー粉、無添加コンソメ	野菜ジュース 牛乳 鶏ごぼうごはん	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 15.4 g カルシウム 212 mg
09	ごはん ハヤシライス 木じゃこ入りサラダ チーズ		米、小麦粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、卵、無塩バター、しらす干し、ごま	たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、パイン缶、にんじん、きゅうり、しめじ、もやし、コーン缶	こどもブラウンルー、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩	くだもの 牛乳 パイナップルケーキ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 18.9 g カルシウム 275 mg
10	麦ごはん 鶏肉のBBQ焼き 金ほうれん草ときのごソテー 南瓜煮	わかめスープ	米、白玉粉、押麦、なたね油、三温糖、メープルシロップ	牛乳、鶏もも肉、粉チーズ	かぼちゃ、ほうれん草、ねぎ、えのきたけ、しめじ、わかめ(乾)、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、ワイン(白)、食塩、ウスターソース、無添加コンソメ	ヨーグルト 牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー 471 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 16.1 g カルシウム 259 mg
11	麦ごはん さんまの塩焼き 土はくさいのお浸し 里芋煮	みそ汁	さといも、米、パン・食パン、押麦、三温糖、砂糖	牛乳、さんま、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、ブルーベリージャム、なめこ、もやし、にんじん、ねぎ	しょうゆ、食塩、ほんだし	くだもの 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 484 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 17.5 g カルシウム 189 mg
13	ごはん ポークカレー 月ツナサラダ 柿		さつまいも、米、じゃがいも、なたね油	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、うずら卵水煮缶	かき、たまねぎ、キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、もやし	サンワールド カレー粉、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、食酢(米酢)、食塩、カレー粉	牛乳 ポーロ 牛乳 焼き芋	エネルギー 524 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 17.2 g カルシウム 204 mg
14	麦ごはん 凍り豆腐のひき肉蒸し 火かぶのあちゃら漬け にんじんの甘煮	すまし汁	米、フランスパン、押麦、グラニュー糖、砂糖、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、無塩バター	にんじん、きゅうり、かぶ、ねぎ、えのきたけ、いんげん、かぶ・葉、わかめ(乾)、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩、ヤマキだしの素	L-カゼイン 牛乳 しょうゆラスク	エネルギー 473 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16.7 g カルシウム 242 mg
15	菜っ葉御飯 鯖の味噌煮 水もやしの和え物 蒸し南瓜	けんちん汁 野菜ジュース	米、さといも、三温糖、なたね油、ごま油	さば、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、豆みそ、生クリーム、ごま	南瓜、もやし、フルーツミックス缶、バナナ、みかん缶、大根、いんげん、ねぎ、ごぼう、人参、干しぶどう、コーン缶、生姜、野菜ジュース	酒、しょうゆ、本みりん、食塩、ほんだし	チーズ 番茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 566 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.3 g カルシウム 127 mg
16	ずきやき丼 さつま芋の煮物 木みそ汁 ジョア		さつま芋、米、しらたき、小麦粉、三温糖、なたね油、焼心	牛乳、豚肉、卵、豆みそ、無塩バター	はくさい、たまねぎ、バナナ、ねぎ、にんじん、わかめ(生)、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 537 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 12.4 g カルシウム 433 mg
17	黒糖ロール 鶏肉の唐揚げ風 金根菜サラダ ミニトマト	ガーリックスープ	黒糖ロール、米、小麦粉、マヨドレ、なたね油、ごま油、三温糖	鶏もも肉、さけ(塩)、ベーコン、ごま	ミニトマト、たまねぎ、かぶ、ごぼう、れんこん、にんじん、ごまつな、りんご、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、無添加コンソメ、食塩	くだもの 番茶 さけ菜飯	エネルギー 482 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 18.3 g カルシウム 63 mg
18	ナポリタン パイコドじゃが 土野菜スープ		じゃがいも、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、豆乳、ウインナー	たまねぎ、キャベツ、黄ピーマン、ピーマン、にんじん、セロリ、あおのり	ケチャップ、ウスターソース、無添加コンソメ、しょうゆ(うすくち)、食塩	くだもの 牛乳 蒸しパン	エネルギー 535 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 16.2 g カルシウム 199 mg



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		
20 — 月 —	カレーうどん じゃがいもとブロッコリーのサラダ りんご	茹でうどん、じゃがいも(蒸し)、なたね油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉、ベーコン	りんご、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、カレールフ、みりん、しょうゆ、酢、食塩、カレー粉	牛乳 乾燥ブルーベリー 牛乳 南瓜の包み揚げ	エネルギー 549 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 18.2 g カルシウム 187 mg
21 — 火 —	バターロール 野菜スープ 豆腐ハンバーグ みかんゼリー 人参のグラッセ ほうれん草ともやしナムル	ロールパン、米、さといも、パン粉、三温糖、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、ごま	みかん果汁、人参、ほうれん草、もやし、玉葱、みかん缶、かぶ、しいたけ、コーン缶、しめじ、セロリ、アガー、グリーンピース	ケチャップ、中濃ソース、醤油(うすくち)、みりん、ワイン(赤)、醤油、酒、食酢、食塩、無添加コンソメ、ナツメグ	ショア 牛乳 里芋ごはん	エネルギー 493 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.4 g カルシウム 226 mg
22 — 水 —	ごはん L-カゼイン じゃこ入り納豆 きんぴらごぼう ぶりの粕汁	米、フランスパン、さといも、粉糖、砂糖、ごま油	牛乳、L-カゼイン、納豆、ぶり、豆みそ、しらす干し、無塩バター、きな粉、ごま、かつお節	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、いんげん、しいたけ、焼きのり	しょうゆ、酒かす(清酒)、食塩	くだもの 牛乳 きな粉ラスク	エネルギー 493 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 14.3 g カルシウム 249 mg
24 — 金 —	麦ごはん すまし汁 鯖の幽庵焼き パイン缶 ひじき煮 ふかし芋	さつまいも、米、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、油揚げ、大豆(ゆで)	パイン缶、はくさい、ごぼう、にんじん、えのきたけ、ゆず果汁、ひじき、レモン果汁、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	ヨーグルト 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 12.1 g カルシウム 205 mg
25 — 土 —	麦ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き 野菜炒め ミニトマト	米、パン・食パン(学校給食用)、押麦、なたね油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、つぶしあん(砂糖添加)、豆みそ、無塩バター	ミニトマト、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、しいたけ、ピーマン、わかめ(乾)、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩、しょうゆ(うすくち)	くだもの 牛乳 小倉トースト	エネルギー 475 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.8 g カルシウム 180 mg
27 — 月 —	ごはん ツナと豆のカレー ひじきとササミのサラダ チーズ	じゃがいも、米、片栗粉、三温糖、マヨドレ、なたね油、ごま油	牛乳、鶏ささみ、大豆(ゆで)、うすら卵水煮缶、ツナ油漬缶、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えだまめ(冷凍)、ひじき	サンワールド カレールフ、しょうゆ、酢、中濃ソース、ケチャップ、カレー粉	牛乳 せんべい 牛乳 みたらし芋団子	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 20.1 g カルシウム 288 mg
28 — 火 —	トースト クリームシチュー 大根とホタテのサラダ 味付小魚カップリング	パン・食パン、米、マヨドレ、なたね油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ほたて貝柱水煮缶、味付小魚カップリング、生クリーム、バター、油揚げ	たまねぎ、だいこん、コーン缶、きゅうり、にんじん、フロッコリー、まいたけ、しめじ、しいたけ、ごぼう	サンワールド ホワイトルウ、酢、しょうゆ(うすくち)、コンソメ、本みりん、食塩、ほんだし	くだもの 牛乳 きのこごはん	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 16.9 g カルシウム 312 mg
29 — 水 —	豚丼 南瓜煮 ちゃんこ汁 バナナ	米、しらたき、小麦粉、三温糖、なたね油、砂糖、マーガリン、はちみつ	牛乳、豚肉、鶏もも肉、木綿豆腐、クリームチーズ、油揚げ	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、はくさい、にんじん、だいこん、ねぎ、もやし、干しぶどう、にら、しょうが	しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩、ドライイースト	野菜ジュース 牛乳 クリームチーズパン	エネルギー 494 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 13.3 g カルシウム 197 mg
30 — 木 —	麦ごはん みそ汁 豚レバーのかりん揚げ ピーマンのツナ和え ミニトマト	米、さつまいも、小麦粉、片栗粉、押麦、ねりごま、なたね油、三温糖、砂糖	牛乳、豚レバー、ツナ油漬缶、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、卵	ミニトマト、ピーマン、なめこ、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、本みりん、酢、しょうゆ、中濃ソース	ヨーグルト 牛乳 わかさ饅頭	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 18.4 g カルシウム 252 mg

◎おかわりの時にふりかけ(無添加)を使用することがあります。
 なお、控えたいとお考えのご家庭は担当まで お声掛けください。

◎食材の都合により献立を変更することがあります。
 (掲示板をご覧ください。)

今月は……
とまとさん♡

みんなそろっての昼食タイムをパシャリ☆
 今年のとまとさんは元気満点！食欲満点！
 「見て見て～♪ピカピカだよ♡」
 きれいに食べ終えた器を見せてくれます。
 スプーンの使い方もとても上手になりました♪
 できることがどんどん増えてきて
 成長する様子が楽しみです(´▽`)



