

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 — 木	麦ごはん ぶりの照り焼き さつま芋の煮物 キャベツの甘酢和え	みそ汁 L-カゼイン	さつまいも、米、小麦粉、押麦、砂糖、三温糖	牛乳、L-カゼイン、ぶり、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し(半乾燥)、ごま	キャベツ、なめこ、にんじん、ねぎ、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、食塩	くだもの 牛乳 ひじきのお焼き	エネルギー 493 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 14.8 g カルシウム 279 mg
02 — 金	三色ごはん しらすと小松菜のおひたし ☆すまし汁 乾燥プルーン		米、上新粉、三温糖、砂糖、小麦粉、なたね油、焼心	牛乳、鶏ひき肉、卵、しらす干し	にんじん、こまつな、プルーン(乾)、もやし、えのきたけ、しめじ、いちご、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩、ほんだし	チーズ 牛乳 2色ういろう	エネルギー 504 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 16.9 g カルシウム 299 mg
03 — 土	ごはん ハヤシライス 大根とホタテのサラダ みかん		米、食パン(市販)、マヨドレ、なたね油、油	牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、ほたて貝柱水煮缶	みかん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、しめじ	こどもブラウール、ケチャップ、ウスターソース、酢、食塩	くだもの 牛乳 コーンマヨネーズトースト	エネルギー 488 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 16.8 g カルシウム 190 mg
05 — 月	☆カレーうどん ☆ピーマンのツナ和え りんご		茹でうどん(塩分なし)、ねりごま、グラニュー糖、焼心、砂糖、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、ツナ油漬缶、無塩バター	りんご、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しめじ、にんじん	かつお・昆布だし汁、カレー粉、しょうゆ、みりん、酢、カレー粉	牛乳 味付小魚カップリング 牛乳 おふラスク	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 21.2 g カルシウム 227 mg
06 — 火	黒糖ロール 蓮根入りハンバーグ 温野菜サラダ ミニトマト	きのこスープ フルーツゼリー	黒糖ロール、米、砂糖、パン粉、片栗粉、なたね油	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉(皮なし)、豆乳、ベーコン	ミニトマト、大根、キャベツ、玉葱、れんこん、フルーツ(缶)、椎茸、ブロッコリー、えのき、人参、しめじ、ごぼう、しめじ、アガー、	ケチャップ、食酢、中濃ソース、しょうゆ(うすくち)、本みりん、ワイン(赤)、ほんだし、食塩、無添加コンソメ、ナツメグ	L-カゼイン 牛乳 ☆炊き込みごはん	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.2 g カルシウム 172 mg
07 — 水	ツナピラフ ☆クリスピーチキン 茹でブロッコリー じゃがいもケチャップ煮	わかめスープ	米、じゃがいも、小麦粉・薄力粉(学校給食用)、強力粉、なたね油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、ツナ油漬缶	ブロッコリー、ねぎ、いちご、しめじ、えのきたけ、マッシュルーム、わかめ(乾)	ケチャップ、しょうゆ、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 春色ケーキ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 18.9 g カルシウム 185 mg
08 — 木	☆ゆかりごはん ほっけの開き はくさいのお浸し 蒸し南瓜	すまし汁 バナナ	米、三温糖、なたね油	牛乳、ほっけ(開き干し)、ごま	はくさい、かぼちゃ、バナナ、りんご、にんじん、ねぎ、えのきたけ、もずく、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、シナモン、食塩	ヨーグルト 牛乳 ☆りんごの包み揚げ	エネルギー 488 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 12.5 g カルシウム 277 mg
09 — 金	ごはん ひじき納豆 春雨の炒めもの ☆豚汁	ジョア	米、さといも、なたね油	牛乳、納豆、豚肉(もも)、豆みそ、ベーコン、しらす干し、油揚げ(油抜き)、かつお節	だいこん、はくさい、ごぼう、もやし、ねぎ、にんじん、ピーマン、にんじん、ひじき、焼きのり	しょうゆ、食塩	くだもの 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 12.2 g カルシウム 434 mg
10 — 土	麦ごはん 焼きししゃも 肉野菜炒め ミニトマト	みそ汁	米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、押麦、ごま油	牛乳、ししゃも、豆乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	ミニトマト、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、オイスターソース、食塩、しょうゆ	くだもの 牛乳 蒸しパン	エネルギー 460 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 11.8 g カルシウム 320 mg
12 — 月	ごはん ☆ポークカレー コールスローサラダ りんご		米、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、三温糖、油、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、ハム、無塩バター、卵	りんご、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶	サンワールド、カレー粉、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ☆わかさ饅頭	エネルギー 543 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 16.9 g カルシウム 210 mg
13 — 火	麦ごはん 鯖の幽庵焼き ほうれん草の磯和え にんじんの甘煮	みそ汁 ミルクチップ	米、上新粉、ほちみつ、押麦、コーンスターチ、ミルクチップ、三温糖、砂糖	牛乳、さわら、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、くるみ	法蓮草、人参、コーン缶、キャベツ、しめじ、えのき、ゆず果汁、レモン果汁、干しぶどう、焼きのり、わかめ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、ほんだし、食塩	くだもの 牛乳 ☆米粉クッキー	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 16.4 g カルシウム 206 mg
14 — 水	麻婆丼 切り干し大根の中華風サラダ コーンスープ L-カゼイン		米、マッシュマロ、三温糖、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、L-カゼイン、木綿豆腐、豚ひき肉、無塩バター、しらす干し(半乾燥)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	葱、コーン缶、玉葱、もやし、きゅうり、たけのこ、しいたけ、人参、グリーンピース、切干大根、あさつき、にんにく	ケチャップ、食酢(米酢)、しょうゆ、食塩	くだもの 牛乳 ☆玄米フレークスナック	エネルギー 550 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 15.8 g カルシウム 247 mg
15 — 木	麦ごはん ☆豚肉のアップルソース ブロッコリーのおかか和え 粉ふき芋	☆鮭の粕汁	じゃがいも、米、小麦粉、さといも、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、豚肉(ロース)、絹ごし豆腐、さけ(塩)、豆乳、豆みそ、油揚げ(油抜き)、かつお節	ブロッコリー、りんご、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	しょうゆ、本みりん、酒かす(清酒)、食塩、ほんだし	ジョア 牛乳 ☆豆腐カップケーキ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 16.6 g カルシウム 194 mg
16 — 金	☆ドッグロール ☆ボイルウィンナー 炒めキャベツ マカロニサラダ	チキンスープ	ロイヤルロール、米、マカロニ、マヨドレ、なたね油、ごま油、三温糖	牛乳、ウィンナー、鶏もも肉(皮なし)、ハム、しらす干し(半乾燥)、ごま	たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、たかな(たかな漬)、コーン缶	食酢(米酢)、食塩、無添加コンソメ	くだもの 牛乳 高菜とじゃこのごはん	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 18.9 g カルシウム 187 mg
17 — 土	麦ごはん 豚肉の胡麻焼き もやしのカレー和え 牛蒡煮	みそ汁	米、乳卵なし源氏パイ、押麦、三温糖、なたね油	豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	ごぼう、もやし、かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、にんじん、コーン缶、しめじ、万能ねぎ、えのきたけ	しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、ヤマキだしの素、カレー粉	くだもの ジョア 源氏パイ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 14.8 g カルシウム 300 mg



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
19	麦ごはん みそ汁 鶏肉のBBQ焼き 菜の花胡麻マヨ和え ミニトマト	米、小麦粉、押麦、 ながいも、マヨド し、メーブルシロッ プ	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、卵、ツナ油 漬缶、米みそ(淡色 辛みそ)、かつお節	ミニトマト、キャベ ツ、緑豆やし、だい ごん、なばな、コー ン缶、にんじん、ねぎ 、にんにく、カットわか め、あおのり	かつお・昆布だし 汁、おたふくソー ス、しょうゆ、ケ チャップ、ワイン (白)、ウスター ソース	牛乳 かぼちゃポーロ 牛乳 お好み焼き	エネルギー 452 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.6 g カルシウム 204 mg
20	麦ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 パイン缶 グリル野菜 ほうれん草のきのこ和え	米、水あめ、押麦、 三温糖、なたね油	牛乳、さば、きな 粉、絹ごし豆腐、豆 みそ、かつお節	パイン缶、だいご ん、ほうれんそう、 にんじん、ほんしめ じ、はくさい、しょ うが、コーン缶、 カットわかめ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、本 みりん、酒、食 塩、ほんだし	L-カゼイン 牛乳 きなこ棒	エネルギー 532 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 17.3 g カルシウム 220 mg
22	ごはん ヨーグルト 五目納豆 きんぴら ちゃんこ汁	じゃがいも、米、片 栗粉、しらたき、こ ま油、なたね油、三 温糖	牛乳、牧場の朝、納 豆、鶏もも肉(皮な し)、木綿豆腐、し らす干し、油揚げ (油抜き)、無塩ハ ター、かつお節	ごぼう、れんこん、に んじん、はくさい、に んじん、だいごん、ね ぎ、こまつな、もや し、えのきたけ、に ら、焼きのり	しょうゆ、しょう ゆ(うすくち)、 ほんだし、食塩	くだもの 牛乳 じゃがもち	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 15.6 g カルシウム 311 mg
23	トースト クリームシチュー 蓮根サラダ バナナ	パン・食パン(学校 給食用)、じゃがい も、小麦粉、三温糖	牛乳、鶏肉(もも皮 なし)、おから、大 豆(ゆで)、生ク リーム、卵、パ ター、無塩バター、 ごま	バナナ、たまねぎ、れ んこん、キャベツ、人 参、クリームコー ン缶、フロッキー、り んご、もやし、ごぼ う、グリーンピース、干 しぶどう	サンワールド ホ ワイトルウ、しょ うゆ、食酢(米 酢)、無添加コン ソメ、食塩、シナ モン	野菜ジュース 牛乳 卵の花ケーキ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 14.9 g カルシウム 243 mg
24	ナポリタン さつま芋のオレンジ煮 チキンスープ	さつまいも、米、な たね油、はちみつ	牛乳、ほたて貝柱水 煮缶、ウインナー、 鶏もも肉(皮なし)	たまねぎ、えのきた け、オレンジ濃縮果 汁、黄ピーマン、 ピーマン、コー ン缶、レモン果汁、焼 きのり	ケチャップ、ウス ターソース、本み りん、しょうゆ (うすくち)、無 添加コンソメ、食 塩	くだもの 牛乳 ほたてごはん	エネルギー 532 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 13.9 g カルシウム 187 mg
26	麦ごはん みそ汁 豚レバーのかりん揚げ もやしのサラダ バイクドじゃが	じゃがいも、米、上 新粉、小麦粉、片栗 粉、押麦、なたね 油、砂糖、油、ごま 油、三温糖	牛乳、豚レバー、豆 乳、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ、ハ ム、ごま	もやし、かぶ、きゅ うり、にんじん、 コーン缶、カットわ かめ、にんにく、 しょうが、あおのり	かつお・昆布だし 汁、ケチャップ、 本みりん、食酢 (米酢)、しょう ゆ、中濃ソース、 食塩	牛乳 むがし 牛乳 もちもちにんじんケーキ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 18.2 g カルシウム 224 mg
27	ごはん ドライカレー 海藻サラダ 野菜ジュース	米、油、三温糖、砂 糖	豚ひき肉、ヨーグル ト(無糖)、生クリ ーム	玉葱、キャベツ、フル ーツ缶、バナナ、みかん 缶、人参、わかめ、干 しぶどう、コーン缶、きゅ うり、ピーマン、えの き、にんにく、しょう が、野菜ジュース	サンワールド カ レールウ、しょう ゆ、中濃ソース、 ケチャップ、食酢 (米酢)、食塩	くだもの 番茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 473 kcal たんぱく質 11.0 g 脂 質 12.4 g カルシウム 94 mg
28	豚丼 ひじきサラダ 味噌けんちん汁 みかん	米、パン・食パン (学校給食用)、さ といも、しらたき、 三温糖、なたね油、 ごま油、はちみつ	牛乳、豚肉(もも・ 皮下脂肪なし)、木 綿豆腐、豆みそ、し らす干し(半乾 燥)、ごま	みかん、玉葱、キャベ ツ、えのき、白菜、プ ルベリージャム、葱、 コーン缶、ごぼう、きゅ うり、人参、セロリ、 ひじき、大根、しょうが	しょうゆ、食酢 (米酢)、本みり ん、ほんだし、食 塩	チーズ 牛乳 ジャムトースト	エネルギー 518 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 14.4 g カルシウム 323 mg
29	バターロール 鮭のマヨネーズ焼き 茹でブロッコリー にんじんグラッセ	ロールパン、じゃが いも、片栗粉、米 粉、マヨドし、ごま 油、なたね油、砂 糖、三温糖	牛乳、さけ、ベー コン、干しえび	ブロッコリー、たま ねぎ、にんじん、フル ーン(乾)、しめじ、えの きたけ、コーン缶、切 り干しだいごん、万 能ねぎ、にんにく	しょうゆ、しょう ゆ(うすくち)、 食塩、無添加コン ソメ	くだもの 牛乳 大根餅	エネルギー 470 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 15.7 g カルシウム 267 mg
30	麦ごはん すまし汁 小判焼き 野菜の柚風味和え 南瓜煮	米、フランスパン、 さといも、押麦、片 栗粉、グラニュー 糖、三温糖	牛乳、豚ひき肉、絹 ごし豆腐、豆みそ、 無塩バター、アー モンドプードル	かぼちゃ、こまつ な、ねぎ、もやし、 ゆず果汁、しそ、 カットわかめ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、食 塩、ほんだし	ヨーグルト 牛乳 アーモンドラスク	エネルギー 463 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 14.5 g カルシウム 215 mg
31	ドッグロール ハニースパイシーチキン コーンサラダ 青のりポテト	ロイヤルロール、 じゃがいも、グラ ニュー糖、はちみ つ、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、ベーコン	かぶ、キャベツ、だ いごん、コーン缶、 ブロッコリー、にん じん、にんにく、あ おのり	食酢(米酢)、食 塩、しょうゆ、無 添加コンソメ、カ レー粉	くだもの 牛乳 スティックパイ	エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 21.7 g カルシウム 167 mg

今日は...  
ぎんがさん☆



◎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。)

みんなが楽しみにしていたスペシャルデー♪  
本格的なピザ作りに挑戦!  
午前中は子ども達だけでピザ生地をこねこね...  
午後は保護者の方と一緒にトッピング♡  
とても美味しくできあがりしました(o)

