




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 — 月 —	ごはん — キーマカレー — ツナとコーンのサラダ — 柿	 米、なたね油、油	ヨーグルト(無糖)、 豚ひき肉、ツナ油漬 缶、生クリーム	玉葱、柿、キャベツ、パ ナナ、みかん缶、人参、 大根、ブロッコリー、 コーン缶、干し豆腐、 ピーマン、きゅうり、 ウエハース、大根、生姜	サンワールド カ レールフ、食酢 (米酢)、中濃 ソース、ケチャ ップ、食塩	牛乳 クッキー ----- 番茶 フルーツヨーグルト ウエハース	エネルギー 474 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 16.2 g カルシウム 317 mg
02 — 火 —	麦ごはん — 煮魚 — しらすと野菜のおひたし — 蒸し南瓜	米、押麦、三温糖、 焼酎	牛乳、牧場の朝、さ わら、こしあん (生)、しらす干し	かぼちゃ、たまねぎ、こ まつな、はくさい、もや し、コーン缶、しょう が、粉かんでん	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、本 みりん、食塩、ほ んだし	くだもの ----- 牛乳 水ようかん	エネルギー 469 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 10.8 g カルシウム 300 mg
03 — 水 —	バターロール — クリームシチュー — きのこサラダ — 巨峰	ロールパン、米、 じゃがいも、なたね 油、三温糖	牛乳、鶏肉、豆み そ、ベーコン、こ ま、バター	キャベツ、たまねぎ、ぶど う、にんじん、クリームコー ン缶、きゅうり、コーン缶、 にんじん、まいたけ、しいた け、ぶなしめじ、えのきだけ	サンワールド ホ ワイトルフ、本み りん、食酢(米 酢)、しょうゆ、 無添加コンソメ、 食塩	くだもの ----- 牛乳 五平餅 	エネルギー 509 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.4 g カルシウム 250 mg
04 — 木 —	麦ごはん — チキン竜田 — ひじき煮 — スティック野菜	米、パン・食パン (学校給食用)、片 栗粉、押麦、なたね 油、三温糖、マヨド レ	牛乳、鶏もも肉、錦ごし 豆腐、卵、ヒザ用チー ーズ、米みそ、大豆(ゆ で)、ハム、油揚げ(油 抜き)、粉チーズ	きゅうり、にんじん、も やし、ごぼう、だいご ん、かぼちゃ、コー ン缶、ねぎ、ひじき、干し しいたけ、しょうが	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、本 みりん、食塩	ヨーグルト ----- 牛乳 パンキッシュ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 22.5 g カルシウム 277 mg
05 — 金 —	ずきやき丼 — 味噌きんぴら — けんちん汁	米、しらたき、さ といも、三温糖、なた ね油、片栗粉、強力 粉、粉糖、ごま油、 焼酎	牛乳、豚肉、木綿豆 腐、凍り豆腐、豆 乳、きな粉、豆みそ	はくさい、ねぎ、だいご ん皮むき、れんこん、に んじん皮むき、ごぼう、 にんじん	しょうゆ、本みり ん、食塩、ほんだ し	野菜ジュース ----- 牛乳 高野豆腐のココロコ揚げ	エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 16.1 g カルシウム 253 mg
06 — 土 —	麦ごはん — 焼魚 — 野菜の彩和え — ポテト煮	じゃがいも、米、さ といも、マンヨマ ロ、押麦、三温糖	牛乳、さけ、豆み そ、無塩バター、か つお節	こまつな、だいごん皮む き、もやし、しめじ、 コーン缶、ねぎ、えのき だけ、しいたけ、にんじ ん、なめこ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、ほ んだし、食塩	くだもの ----- 牛乳 玄米フレークスナック	エネルギー 448 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 10.9 g カルシウム 203 mg
09 — 火 —	丸ぱん — 鯨のカレームニエル — さつま芋の甘煮 — じゃこ入りサラダ	さつまいも、強力 粉、マカロニ、粉 糖、砂糖、三温糖、 小麦粉、ショートニ ング、ごま油	牛乳、あじ、きな 粉、しらす干し(半 乾燥)、卵、パ ター、脱脂粉乳、こ ま	だいごん、もやし、にん じん、きゅうり、ねぎ、 コーン缶、わかめ (乾)、レモン果汁	しょうゆ、食酢 (米酢)、食塩、 無添加コンソメ、 カレー粉	牛乳 プルーン ----- 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 497 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 16.6 g カルシウム 329 mg
10 — 水 —	ごはん — ハヤシライス — ひじきサラダ — ヨーグルト	米、片栗粉、油、三 温糖、ごま油	牛乳、牧場の朝、豚 肉、しらす干し(半 乾燥)、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん皮むき、しめじ、コー ン缶、いらごジャム、きゅう り、えのきだけ、フルベ リージャム、にんじん、セロ リ、マッシュルーム、ひじ き	ごどもブラウ ンル、クチャッ プ、ウスターソー ス、食酢(米 酢)、しょうゆ、 食塩	野菜ジュース ----- 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 514 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 14.5 g カルシウム 294 mg
11 — 木 —	けんちんうどん — 隠元とナスの胡麻和え — ジョア	ゆでうどん、グラ ニュー糖、小麦粉、 強力粉、さといも、 ライむぎ(全粒 粉)、小麦はいが、 三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、 バター、卵、すりこ ま	なす、だいごん、いんげ ん、はくさい、ねぎ、に んじん、ごぼう	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、本 みりん、ほんだ し、食塩	くだもの ----- 牛乳 胚芽ビスケット	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 16.8 g カルシウム 438 mg
12 — 金 —	ごはん — ひじき納豆 — 青梗菜と桜エビの炒め物 — 鮭の粕汁	米、さといも、三温 糖、片栗粉、なたね 油、ごま油	牛乳、納豆、おから、さ け(塩)、卵、バター、 油揚げ、豆みそ、アーモ ンドプードル、しらす干 し、干しえび、かつお節	チンゲンサイ、プルーン (乾)、だいごん皮む き、ねぎ、コーン缶、に んじん、ごぼう、ひじ き、焼きのり	しょうゆ、酒かす (清酒)、オイス ターソース、食塩	くだもの ----- 牛乳 おからショコラ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 20.4 g カルシウム 280 mg
13 — 土 —	焼きそば — ポテト煮 — 五目スープ	焼きそばめん、じゃ がいも、乳卵なし源 氏パイ、なたね油、 三温糖	ウインナー	キャベツ、プルーン (乾)、にんじん皮む き、もやし、ピーマン、 しいたけ、にら、ねぎ、 だけのこ(ゆで)、にん じん	中濃ソース、しょ うゆ、無添加コン ソメ、食塩、ほん だし	野菜ジュース ----- ジョア 源氏パイ プルーン	エネルギー 534 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 9.2 g カルシウム 262 mg
15 — 月 —	ごはん — きのこカレー — マカロニサラダ — 味付小魚カップリング	米、マカロニ、片栗 粉、マヨドレ、なた ね油、油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、 味付き小魚カップリ ング、ハム	たまねぎ、ごぼう、きゅ うり、しいたけ、しめ じ、にんじん、エリン ギイ、まいたけ、にんに く、しょうが	サンワールド カレ ールフ、ワイン(赤)、 しょうゆ、食酢(米 酢)、中濃ソース、ケ チャップ、カレー粉、 食塩	牛乳 ウエハース ----- 牛乳 ごぼうスティック	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 19.9 g カルシウム 464 mg
16 — 火 —	麦ごはん — さんまのかば焼き — 小松菜の胡麻和え — にんじんのあちゃら煮	米、水あめ、押麦、 小麦粉、砂糖、三温 糖	牛乳、さんま、きな 粉、米みそ(淡色辛 みそ)、すりこま	もやし、にんじん、こま つな、もずく、はくさ い、コーン缶、ねぎ、 しょうが	かつお・昆布だし 汁、みりん、しょ うゆ、酢、食塩、 ほんだし	くだもの ----- 牛乳 きなこ棒	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 20.5 g カルシウム 276 mg
17 — 水 —	ライスミルクロール — 蓮根入りハンバーグ — 海藻サラダ — ミニトマト	さつまいも、強力粉、 三温糖、パン粉、砂糖、 なたね油、片栗粉、ごま 油、ショートニング、ラ イスドリンク、BBJ	牛乳、豚ひき肉、豆 乳、黒ごま	たまねぎ、わかめ (生)、キャベツ、れん こん、ミニトマト、きゅ うり、にんじん、コー ン缶、にら、ねぎ、だけ のこ(ゆで)、もやし	ケチャップ、しょう ゆ、中濃ソース、食酢 (米酢)、本みりん、 ワイン(赤)、酵母 (生)、食塩、ナツメ グ	ヨーグルト ----- 牛乳 大学芋 	エネルギー 497 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 17.8 g カルシウム 223 mg
18 — 木 —	麻婆丼 — ほうれん草ともやしのナムル — 中華スープ	米、小麦粉、三温 糖、なたね油、片栗 粉、マヨドレ、ごま 油	牛乳、木綿豆腐、豚 ひき肉、卵、豆み そ、ごま	ねぎ、ほうれん草、も やし、はくさい、にんじ ん、コーン缶、だけ のこ、しいたけ、にら、グ リンピース(水煮缶 詰)、にんにく	ケチャップ、しょ うゆ、食酢(米 酢)、食塩	くだもの ----- 牛乳 みそばん	エネルギー 511 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 17.5 g カルシウム 227 mg

◎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)



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			
19 — 金 —	ゆかりごはん 味噌豚 切り干し大根の煮物 かぼちゃのグラッセ	すまし汁 	米、パン・食パン(学校給食用)、三温糖、グラニュー糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、無塩バター、豆みそ、ごま、油揚げ(油抜き)	かぼちゃ、はくさい、にんじん皮むき、しめじ、えのきだけ、切り干しだいこん、ねぎ、干しいたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	野菜ジュース 牛乳 セサミトースト	エネルギー 561 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.8 g カルシウム 227 mg
20 — 土 —	ミートソースパスタ コールスローサラダ 白菜スープ		スパゲティー、小麦粉、三温糖、コーンフレーク、油、なたね油	牛乳、豚ひき肉、無塩バター、卵、ハム	ポルトマト缶詰、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん皮むき、はくさい、たけのこ、ねぎ、チンゲンサイ、コーン缶、ピーマン、にんじん、干しほうとう、にら、しいたけ、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、酢、無添加コンソメ、しょうゆ、食塩	くだもの 牛乳 ロッククッキー	エネルギー 535 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 17.2 g カルシウム 205 mg
22 — 月 —	ごはん 五目納豆 きのこわかめの煮浸し 豚汁	L-カゼイン	さつまいも、米、さといも、三温糖、なたね油	牛乳、L-カゼイン、納豆、豚肉(もも)、豆みそ、無塩バター、しらす干し、コンデンスミルク、かつお節	だいこん、ごぼう、わかめ(生)、しめじ、えのきだけ、ねぎ、ごまつな、にんじん、焼きのり	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん	牛乳 ビスケット 牛乳 スイートポテト	エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 15.5 g カルシウム 277 mg
23 — 火 —	あんぱんまんライス ハニースパイシーチキン コーンサラダ さつまいものスープ	オレンジゼリー	米、さつまいも、片栗粉、米粉、はちみつ、なたね油、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、干しえび	みかん濃縮果汁、キャベツ、にんじん、はくさい、だいにんじん皮むき、コーン缶、フロッキー、切り干しだいこん、万能ねぎ、アガー、干しほうとう、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、食酢(米酢)、無添加コンソメ、食塩、カレー粉	野菜ジュース 牛乳 大根餅	エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 15.9 g カルシウム 253 mg
24 — 水 —	麦ごはん 擬製豆腐 煮豆 ほうれん草の海苔酢あえ	みそ汁	米、三温糖、小麦粉・薄力粉(学校給食用)、押麦、片栗粉、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、いんげんまめ(乾)、米みそ、絹ごし豆腐、油揚げ	ほうれん草、はくさい、たまねぎ、バナナ、にんじん皮むき、なす、いんげん、にんじん、ねぎ、レモン果汁、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(うすくち)、本みりん、しょうゆ、ほんだし、食塩	ヨーグルト 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.8 g カルシウム 228 mg
25 — 木 —	麦ごはん さけのちゃんちゃん焼き 卵の花煮 ふかし芋	すまし汁	さつまいも、米、尾西のライスクッキー、押麦、砂糖、三温糖、なたね油	牛乳、さけ、おから、絹ごし豆腐、豆みそ、油揚げ(油抜き)	ぶどう、ブルー(乾)、キャベツ、もやし、しめじ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	くだもの 牛乳 ライスクッキー ブルー	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 13.8 g カルシウム 215 mg
26 — 金 —	トースト ポトフ 大根とホタテのサラダ ウェハース		パン・食パン(学校給食用)、米、じゃがいも、マヨドレ、なたね油	牛乳、ウインナー、ほたて貝柱水煮缶、バター	大根、キャベツ、玉葱、胡麻、人参、かぶ、フロッキー、コーン缶、セロリ、カルシウム&鉄ウエハース、にんじん、しめじ、しいたけ、ごぼう、ねぎ	酢、しょうゆ(うすくち)、ほんだし、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 炊き込みごはん	エネルギー 534 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 20.5 g カルシウム 396 mg
27 — 土 —	麦ごはん 豚肉の香味焼き グリル野菜 ブロッコリーのおかか和え	味噌けんちん汁	米、上新粉、さといも、はちみつ、グラニュー糖、押麦、油、なたね油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、豆みそ、かつお節	かぼちゃ、フロッキー、にんじん、ねぎ、はくさい、ごぼう、レモン果汁、だいにんじん皮むき、にんにく	しょうゆ、酒、ほんだし、食塩	くだもの 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 494 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 16.0 g カルシウム 198 mg
29 — 月 —	黒糖ロール 魚のクリームコーン焼き ミニトマト 温野菜サラダ	きのこスープ	黒糖ロール、米、じゃがいも、小麦粉・薄力粉(学校給食用)、マヨドレ、なたね油	牛乳、さくら、ベーコン、油揚げ(油抜き)	大根、キャベツ、ミニトマト、フロッキー、クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、にんじん、にんじん、しいたけ、干しいたけ、ひびき	食酢(米酢)、しょうゆ、本みりん、食塩、無添加コンソメ、パセリ粉	牛乳 せんべい 牛乳 ひじきごはん	エネルギー 536 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 17.6 g カルシウム 393 mg
30 — 火 —	ごはん チキンカレー もやしのサラダ 味付小魚カップリング		米、じゃがいも、グラニュー糖、焼酎、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、鶏もも肉、無塩バター、味付き小魚カップリング、ハム、ごま	たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶	サンワールド カレールウ、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 おふラスク	エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 21.3 g カルシウム 266 mg
31 — 水 —	豚丼 南瓜のマヨネーズ焼き ちゃんこ汁 フルーツゼリー		米、米粉、しらたき、メープルシロップ、なたね油、マヨドレ、三温糖、はちみつ	牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、豆乳、油揚げ(油抜き)	かぼちゃ、たまねぎ、えのきだけ、はくさい、にんじん皮むき、だいにんじん皮むき、ねぎ、もやし、にら、しょうが	しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩、パセリ粉	くだもの 牛乳 南瓜マフィン	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 14.3 g カルシウム 200 mg

今月は...  
まんまちゃん☆



初めての食育でしゃべつちぎりにチャレンジ!!生の野菜に触るだけでもドキドキ新鮮な体験のまんまちゃん☆丁寧に細かくちぎってくれるお友達もいれば、ダイナミックにバリッといく子も!!個性を發揮して楽しみました!(^)!

