

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 肉じゃが 野菜のおひたし 牛蒡煮	みそ汁 じゃがいも、米、マ カロニ、押麦、粉 糖、砂糖、油、なた ね油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、 こま、米みそ(淡色 辛みそ)	たまねぎ、ごぼう、こま つな、もやし、にんじ ん、コーン缶、いんげ ん、カットわかめ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、 酒、みりん、本み りん、ほんだし、 食塩	ヨーグルト 牛乳 白ごまカロニ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.3 g カルシウム 305 mg
02 金	麦ごはん 味噌だれチキン団子 ひじき煮 ミニトマト	すまし汁 米、三温糖、押麦、 片栗粉、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、凍 り豆腐、大豆(ゆ で)、豆みそ、油揚 げ(油抜き)	りんご、はくさい、ミニ トマト、たまねぎ、えの きたけ、ごぼう、しい たけ、ねぎ、にんじん、し そ、ひじき、干しいた け、レモン果汁	かつお・昆布だし 汁、本みりん、 しょうゆ、シナモ ン、しょうゆ(う すくち)、食塩	くだもの 牛乳 りんごの包み揚げ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.2 g カルシウム 235 mg
05 月	ごはん 雌株納豆 青梗菜とキノコのソテー 三平汁	ヤクルト さつまいも、米、 じゃがいも、なたね 油、片栗粉、三温糖	牛乳、ヤクルト、納 豆、さけ、しらす干 し、ハム、かつお節	チンゲンサイ、たまね ぎ、ねぎ、だいこん、に んじん、ゆかひ、しめ じ、しいたけ、えのき、 オクラ、にんじん	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、食 塩	牛乳 ビスケット 牛乳 焼き芋	エネルギー 464 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 10.0 g カルシウム 259 mg
06 火	ミートソースパスタ ハンパンジー風サラダ 五目スープ	スパゲティ、水あ め、ねりこま、三温 糖、なたね油	牛乳、豚ひき肉、き な粉、鶏ささ身、豆 みそ	ホールトマト缶詰、もや し、たまねぎ、きゅう り、にんじん皮むき、に んじん、ピーマン、に ら、ねぎ、たけのこ(ゆ で)、にんにく	ケチャップ、しょ うゆ、中濃ソー ス、酢、無添加コ ンソメ、酒、みり ん、食塩	くだもの 牛乳 きなこ棒	エネルギー 527 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 15.0 g カルシウム 241 mg
07 水	バターロール 豆腐ハンバーグ スティック野菜 青のりポテト	ガーリックスープ じゃがいも、ロール パン、米、パン粉、 なたね油、三温糖、 マヨドレ	牛乳、豚ひき肉、木 綿豆腐、鶏ひき肉、 豆乳、ベーコン、油 揚げ(油抜き)	たまねぎ、きゅうり、に んじん、かぶ、だいこ ん、たまねぎ(油いた め)、グリーンピース(冷 凍)、にんにく、あおの り	ケチャップ、しょ うゆ、中濃ソー ス、酒、みりん、 ワイン(赤)、無 添加コンソメ、食 塩、ナツメグ	野菜ジュース 牛乳 こぎつねご飯	エネルギー 542 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 19.4 g カルシウム 222 mg
08 木	さつま芋ごはん ほっけの開き 切り干し大根の煮物 ほうれん草の磯和え	みそ汁 りんご 米、さつまいも、黒 砂糖、三温糖、なた ね油	牛乳、ほっけ(開き 干し)、木綿豆腐、 くるみ、米みそ(淡 色辛みそ)、無塩バ ター、卵、油揚げ (油抜き)	りんご、ほうれんそう、 なめこ、ねぎ、にんじ ん、にんじん、コーン 缶、切り干しだいこん、 焼きのり、干しいたけ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、本 みりん、食塩、ほ んだし	ヨーグルト 牛乳 黒糖クッキー	エネルギー 509 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 18.3 g カルシウム 298 mg
09 金	麦ごはん 鶏肉の唐揚げ風 グリル野菜 高野豆腐の煮物	すまし汁 米、片栗粉、小麦 粉、押麦、三温糖、 なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、凍り豆腐	かぼちゃ、ブロッ コリー、にんじん、しめ じ、たまねぎ(油いた め)、グリーンピース(冷 凍)、しょうが	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、ヤマキだし の素	くだもの 牛乳 かぼちゃもち チーズ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 17.3 g カルシウム 289 mg
10 土	焼きそば 南瓜煮 わかめスープ	焼きそばめん、小麦 粉、三温糖、なたね 油	牛乳、豚肉(もも)、 卵、無塩バター	かぼちゃ、キャベツ、に んじん皮むき(ゆで)、 ねぎ、はくさい、ピーマ ン、しいたけ、えのきた け、干し豆腐、わかめ (乾)	中濃ソース、しょ うゆ、無添加コン ソメ、食塩	くだもの 牛乳 ミルクスコーン	エネルギー 505 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 14.5 g カルシウム 221 mg
12 月	ごはん キーマカレー ツナサラダ チーズ	米、砂糖、なたね 油、油	ヨーグルト(無糖)、 豚ひき肉、ツナ油漬 缶	たまねぎ、りんご、キャ ベツ、だいこん、きゅう り、にんじん、もやし、 ピーマン、ウエハース、 干し豆腐、にんにく、 しょうが	サンワールド カ レールウ、中濃 ソース、ケチャッ プ、食酢(米 酢)、食塩	牛乳 ふがし 番茶 りんごソースのヨーグルト ウエハース	エネルギー 465 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 19.2 g カルシウム 441 mg
13 火	麦ごはん 煮魚 もやしの彩和え ポテト煮	のっぺい汁 じゃがいも、米、さ といも、三温糖、押 麦、なたね油、片栗 粉、強力粉、粉糖	牛乳、さわら、凍り 豆腐、豆乳、きな 粉、油揚げ(油抜 き)、かつお節	だいこん皮むき、もや し、にんじん、にんじん 皮むき、コーン缶、ね ぎ、ごぼう、にら、しょ うが	しょうゆ、本み りん、しょうゆ(う すくち)、ほんだ し、食塩、ヤマキ だしの素	くだもの 牛乳 高野豆腐のコロコロ揚げ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 16.8 g カルシウム 229 mg
14 水	食パン クリームシチュー じゃこ入りサラダ バナナ	パン・食パン(学校 給食用)、米、じゃ がいも、三温糖、こ ま油	牛乳、鶏肉(もも)、 豚肉(もも)、しらす 干し(半乾燥)、バ ター、こま	バナナ、玉葱、人参、大 根、クリームコーン缶、 きゅうり、ブロッコ リー、もやし、葱、コー ン缶、グリーンピース(冷 凍)、干し椎茸	サンワールド ホ ワイトルウ、しょ うゆ、食酢(米 酢)、オイスター ソース、無添加コ ンソメ、食塩	くだもの 牛乳 中華おこわ風ごはん	エネルギー 546 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 11.6 g カルシウム 240 mg
15 木	麦ごはん 豚肉の香味焼き 小松菜の胡麻和え 里芋煮	みそ汁 さといも、米、白玉 粉、押麦、三温糖、 なたね油	牛乳、豚肉(肩ロ ース・皮下脂肪な し)、生揚げ、粉 チーズ、米みそ(淡 色辛みそ)、すりこ ま	だいこん、こまつ な、もやし、ねぎ、 コーン缶、カットわ かめ、にんにく、に んじん	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、 酒、食塩、ほんだ し	ジョア 牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー 506 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 19.0 g カルシウム 357 mg
16 金	麦ごはん 小判焼き 茹でブロッコリー 卵の花煮	すまし汁 米、パン・食パン (学校給食用)、押 麦、マヨドレ、片栗 粉、三温糖、なたね 油、焼肉	牛乳、豚ひき肉、ツ ナ油漬缶、おから、 豆みそ、油揚げ(油 抜き)	ねぎ、ブロッコリー、し めじ、えのき、にんじ ん、干しいたけ、しそ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、本 みりん、しょうゆ (うすくち)、食 塩	くだもの 牛乳 ツナサンド	エネルギー 493 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 19.0 g カルシウム 181 mg
17 土	麦ごはん 鶏肉のBBQ焼き キャベツの磯和え さつま芋の甘煮	味噌けんちん汁 さつまいも、米、さ といも、押麦、三温 糖、なたね油、メー プルシロップ	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、木綿豆腐、 豆みそ、こま	キャベツ、もやし、はく さい、ねぎ、いちごジャ ム、ごぼう、フルーベ リーシヤム、だいこん レモン果汁、にんにく、 あおのり	しょうゆ、ケ チャップ、ワイン (白)、ウスター ソース、ほんだし	くだもの 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 14.6 g カルシウム 218 mg
19 月	ごはん ひじき納豆 きんぴら さつま汁	ひじき納豆 さつまいも、グラニュー 糖、しらたき、こま 油、なたね油、三温 糖	牛乳、納豆、鶏むね肉、 無塩バター、豆みそ、し らす干し、卵、アーモン ドフードル、油揚げ、か つお節	ごぼう、にんじん、れん ごん、だいこん、ねぎ、 もやし、ウエハース、し いたけ、ひじき、焼きの り	しょうゆ	牛乳 ブルーン 牛乳 ショートブレッド ウエハース	エネルギー 503 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 18.3 g カルシウム 433 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		
20 火	あんぱんまんライス 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ 野菜スープ 	米、小麦粉、じゃがいも、マカロニ、マヨドレ、三温糖、なたね油、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム	みかん濃縮果汁、人参、玉葱、蕪、みかん缶、キャベツ、法蓮草、胡瓜、セロリ、アカー、干しほうとう、にんにく、しょうが	ケチャップ、本みりん、しょうゆ、食酢(米酢)、無添加コンソメ、食塩、しょうゆ(うすくち)	野菜ジュース 牛乳 野菜ブリッツ	エネルギー 541 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.1 g カルシウム 194 mg
21 水	カレーうどん キャベツの甘酢和え ヨーグルト	茹でうどん(塩分なし)、さつまいも、油、三温糖、片栗粉	牛乳、牧場の朝、豚肉(もも)、油揚げ(油抜き)	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン缶	かつお・昆布だし、カレー粉、みりん、しょうゆ、食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)、食塩、カレー粉	くだもの 牛乳 さつま芋チップ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.6 g カルシウム 289 mg
22 木	麦ごはん 鯖の胡麻焼き 雌株和え 蒸し南瓜	みそ汁 米、尾西のライスクッキー、押麦、三温糖	牛乳、さば、絹ごし豆腐、こま、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	かほちゃ、ブルー(乾)、キャベツ(ゆで)、めかぶわかめ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、ヤマキだしの素	ヤクルト 牛乳 ライスクッキー 乾燥ブルー	エネルギー 523 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 19.7 g カルシウム 252 mg
24 土	ナポリタン グリン野菜 白菜スープ	マッシュマロ、なたね油	牛乳、ウインナー、無塩バター	かほちゃ、プロックリ、玉葱、白菜、葱、ピーマン、青梗菜、マッシュルーム、人参、蕪、椎茸、黄ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、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 494 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 17.5 g カルシウム 181 mg
26 月	麦ごはん 鮭フライ にんじんの甘煮 きゅうりとわかめの酢の物	すまし汁 ミルクチップ 米、パン粉、押麦、グラニュー糖、小麦粉、ミルクチップ、なたね油、砂糖	牛乳、さけ	りんご、にんじん、きゅうり、わかめ(生)、たまねぎ、しめじ、はくさい、ねぎ、コーン缶、えのきだけ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、酢、しょうゆ、酒、食塩、シナモン	牛乳 ウェハース 牛乳 焼きりんご 	エネルギー 488 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 12.1 g カルシウム 423 mg
27 火	麦ごはん 鶏肉のおろし焼き 五目豆 ふかし芋	みそ汁 さつまいも、米、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、大豆(ゆで)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、こま	だいこん、れんこん、にんじん皮むき、なめこ、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、蕪、しょうが、レモン果汁、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	くだもの 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 12.6 g カルシウム 191 mg
28 水	豚丼 小松菜のおひたし ちゃんこ汁 ヨーグルト	米、パン・食パン(学校給食用)、しらたき、グラニュー糖、三温糖、なたね油、はちみつ	牛乳、牧場の朝、豚肉(もも)、鶏もも肉、木綿豆腐、無塩バター、こま、油揚げ(油抜き)	たまねぎ、えのきだけ、こまつな、もやし、はくさい、にんじん皮むき、だいこん皮むき、ねぎ、にら、しょうが	しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩、ほんだし	ショア 牛乳 セサミトースト	エネルギー 515 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 15.3 g カルシウム 336 mg
29 木	ごはん チキンカレー コールスロー 野菜ジュース 	じゃがいも、米、油、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム	野菜ジュース、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、中濃ソース、ケチャップ、食塩、カレー粉	くだもの 牛乳 フライドポテト	エネルギー 521 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 21.8 g カルシウム 187 mg
30 金	ライスマイルロール 豚肉のアップルソース コーンサラダ 粉ふき芋	中華スープ じゃがいも、米、強力粉、砂糖、なたね油、ショートニング、ライスドリンク、こま油、三温糖、BBJ	牛乳、豚肉(ロース)、さけ(塩)	キャベツ、りんご、だいこん、コーン缶、にんじん、プロックリ、こまつな、ねぎ、はくさい、しいたけ、にら	しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、酵母(生)、食塩	ヨーグルト 牛乳 さけ菜飯	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18.4 g カルシウム 185 mg

今月は...
とまとさん☆



進級に向けて、幼児さんで使うフォークや先割れスプーンを使い始めているとまとさん。焼きそばをクルクル...とっても上手なお友達も(〇)しっかりお碗に手だって添えられます! お家でも是非披露してもらってくださいね♪

