

# 献立表

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	ポークカレー 菜果サラダ 味噌汁(大根・わかめ)	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、なたね油、はちみつ	牛乳、豚肉(ヒレ)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、バター、スキムミルク、いわし(煮干し)	りんご濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、にんじん、だいこん、きゅうり、りんご、生わかめ、トマト	食塩、穀物酢、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、鳥がらだし、カレー粉、白こ	午前牛乳 バリバリパンブキン 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 511 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 14.7 g カルシウム 324 mg
02 16 金	ご飯 さけの香味焼き 花野菜のごま和え みそ汁(もやし)	米、小麦粉、砂糖	牛乳、さけ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター、白ごま	もやし、デコポン、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、ねぎ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 人参蒸しパン	エネルギー 517 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 14.9 g カルシウム 252 mg
03 17 土	醤油ラーメン 粉ふき芋(青のり) ヨーグルト	ゆで中華めん、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ロース・赤肉)小間小間	ほうれんそう、ホールコーン缶、にんじん、にんにく、しょうが、あおのり	しょうゆ、鳥がらだし、本みりん、食塩	午前牛乳 プレミアムクラッカー 牛乳 マシュマロサンド	エネルギー 430 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 10.5 g カルシウム 303 mg
05 19 月	コッペパン チリコーンカン 春キャベツのサラダ コンソメスープ	コッペパン、米、なたね油、はちみつ	牛乳、だいたず水煮缶詰、豚ひき肉、ベーコン(卵・乳不使用)、かにかまぼこ	たまねぎ、りんご、しめじ、キャベツ、にんじん、トマトジュース缶、きゅうり、カットトマト缶詰、ピーマン、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、穀物酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、パプリカ粉、チリパウダー	午前牛乳 野菜スティック 牛乳 しょう油こうじの焼きおにぎり	エネルギー 381 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 13.7 g カルシウム 205 mg
06 20 火	ご飯 ミートローフ(豆腐) きゅうりとツナの塩昆布あえ 味噌汁(茄子・玉ねぎ)	米、マリービスケット、パン粉、なたね油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、無添加味噌	パイナップル、そらまめ、たまねぎ、きゅうり、なす、塩こんぶ	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩、ナツメグ	午前牛乳 塩ほんせんべい 牛乳 塩ゆでそら豆 マリービスケット	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 14.7 g カルシウム 193 mg
07 21 水	わかめうどん 豚バラ大根 果物(バナナ)	ゆでうどん、焼ふ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、かまぼこ、バター	バナナ、だいこん、もやし、生わかめ、にんじん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 お麩のラスク	エネルギー 368 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 14.8 g カルシウム 181 mg
08 22 木	マーボーなす丼 春雨サラダ 中華風コーンスープ ヨーグルト	米、クロワッサン、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、メープルシロップ、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、卵	クリームコーン缶、なす、もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、いんげん、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、穀物酢、鳥がらだし	午前牛乳 バリバリパンブキン 牛乳 クロワッサン(メープル)	エネルギー 565 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 18.8 g カルシウム 309 mg
09 23 金	たけのこ御飯 さばのねぎ味噌焼き ほうれん草のお浸し すまし汁(白菜・にんじん)	米、片栗粉、なたね油、砂糖	牛乳、さば、だいたず水煮缶詰、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	いちご、ほうれんそう、たけのこ、にんじん、はくさい、えのきたけ、しいたけ、万能ねぎ、こんぶ(だし用)、しょう	かつおだし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、食塩	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 大豆のシャリシャリ揚げ	エネルギー 469 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 18.7 g カルシウム 217 mg
10 24 土	野菜うどん さつま芋のレモン煮 ヨーグルト	ゆでうどん、さつまいも、米、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、若鶏肉もも(皮なし)小間小間、いわし(煮干し)、かつお節、白ごま	はくさい、ねぎ、ほうれんそう、にんじん、レモン果汁	しょうゆ、本みりん、食塩	午前牛乳 プレミアムクラッカー 牛乳 ゆかりおにぎり	エネルギー 426 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 7.4 g カルシウム 357 mg
12 26 月	あんかけラーメン かぼちゃの甘煮 果物(バナナ)	ゆで中華めん、米、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、ハム、えび、いか	バナナ、かぼちゃ、はくさい、にんじん、ねぎ、こまつな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 野菜スティック 牛乳 チャーハン	エネルギー 545 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 13.4 g カルシウム 223 mg
13 27 火	ご飯 魚のしょうゆバター焼き アスパラソテー レタススープ	米、砂糖、黒みつ、油	牛乳、豆乳、かじき、生クリーム、えび、ベーコン、きな粉、バター	レタス、グリーンアスパラガス、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しょうが、かんでん、にんにく、オレンジ	しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	午前牛乳 塩ほんせんべい 牛乳 豆乳プリン(黒みつきな粉かけ)	エネルギー 497 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 19.4 g カルシウム 190 mg
14 28 水	麦ごはん 豚肉のバーベキューソース 切り干し大根の煮物 味噌汁(菜の花)	米、バターロール、小麦粉、砂糖、押麦、なたね油、油	牛乳、豚肉(肩ロース・赤肉)小間小間、木綿豆腐、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、バター、かつお節	グレープフルーツ、なばな、にんじん、切り干しだいこん、きやえんどう、たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、ウスターソース、こしょう	ミレービスケット 午前牛乳 牛乳 なんちゃってメロンパン	エネルギー 456 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 12.6 g カルシウム 228 mg
15 木	ドライカレー 菜果サラダ 味噌汁(大根・わかめ)	米、砂糖、油、小麦粉、なたね油、はちみつ	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、粉チーズ	りんご濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、だいこん、にんじん、きゅうり、ピーマン、生わかめ、かんでん、にんにく、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、穀物酢、コンソメ、カレー粉、食塩	午前牛乳 バリバリパンブキン 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 449 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 13.8 g カルシウム 257 mg
30 金	パンズパン 照りマヨチキン トマトのサラダ ころころスープ	パンズパン、じゃがいも、油、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、若鶏肉もも(皮なし)小間小間	たまねぎ、トマト、バナナ、みかん缶、パイン缶、ホールコーン缶、にんじん、グリーンピース、しょうが	穀物酢、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ、こしょう	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 423 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 15.2 g カルシウム 287 mg

\*都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

入園、進級おめでとうございます。お子様の心と体の健康を支えるため、今年度も安心・安全で、バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

**給食室**

