

日 / 曜	献立名	材料名（昼食）				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	
8・22 月	軟飯 オレンジ 豆腐入り肉団子 かぼちゃの煮物 小松菜のみそ汁	米、三温糖、片栗粉	豚ひき肉、絹ごし豆腐、淡色みそ	かぼちゃ、オレンジ、こまつな、にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	エネルギー 183 kcal たんぱく質 6.9 g 脂 質 4.1 g カルシウム 98 mg
9・23 火	軟飯 バナナ 鮭のトロみ煮 ポテトサラダ キャベツのスープ	米、じゃがいも、片栗粉、三温糖	さけ	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 163 kcal たんぱく質 7.2 g 脂 質 1.2 g カルシウム 17 mg
10・24 水	軟飯 オレンジ ごまそぼろ煮 大根の煮物 豆腐のみそ汁	米、片栗粉、三温糖	鶏ささみひき肉、絹ごし豆腐、淡色みそ	オレンジ、だいこん、にんじん、たまねぎ、いんげん、すりごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	エネルギー 149 kcal たんぱく質 8.0 g 脂 質 1.0 g カルシウム 29 mg
11・30 木・火	軟飯 豚肉のトマト煮 ブロッコリーとツナのサラダ バナナ	米、じゃがいも、三温糖	豚ひき肉、ツナ水煮缶	バナナ、ブロッコリー、にんじん、トマトピューレ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、食塩	エネルギー 176 kcal たんぱく質 6.6 g 脂 質 3.1 g カルシウム 15 mg
12・26 金	軟飯 バナナ かじきの磯部焼き ほうれん草のごま和え じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、三温糖、油	かじき、淡色みそ	バナナ、ほうれん草、もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、すりごま、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	エネルギー 171 kcal たんぱく質 7.0 g 脂 質 2.5 g カルシウム 82 mg
13・27 土	食パン キャベツのそぼろ煮 トマトスープ オレンジ	無添加食パン、三温糖	鶏ささみひき肉	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、かぶ、にんじん、トマトピューレ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 120 kcal たんぱく質 7.8 g 脂 質 1.5 g カルシウム 24 mg
15 月	軟飯 オレンジ 豆腐つくね 春キャベツとわかめのみそ和え 大根のすまし汁	米、三温糖、片栗粉	鶏ささみひき肉、絹ごし豆腐、淡色みそ	オレンジ、キャベツ、だいこん、ねぎ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	エネルギー 145 kcal たんぱく質 6.8 g 脂 質 0.9 g カルシウム 33 mg
16 火	軟飯 バナナ 鯖の照り焼き もやしのおかか和え かぶのみそ汁	米、三温糖、油	さわら、淡色みそ、かつお節	バナナ、もやし、きゅうり、かぶ、にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	エネルギー 170 kcal たんぱく質 7.2 g 脂 質 2.6 g カルシウム 18 mg
17 水	食パン オレンジ 鶏肉団子 キャベツとしらすのサラダ じゃがいものスープ	無添加食パン、じゃがいも、三温糖、片栗粉	鶏ささみひき肉、しらす干し	オレンジ、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 123 kcal たんぱく質 8.0 g 脂 質 1.5 g カルシウム 99 mg
18 木	豚そぼろ丼 ほうれん草のごま和え かぼちゃのみそ汁 バナナ	米、三温糖、片栗粉	豚ひき肉、淡色みそ	バナナ、ほうれん草、はくさい、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、すりごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	エネルギー 188 kcal たんぱく質 6.8 g 脂 質 4.2 g カルシウム 31 mg
19 金	軟飯 鮭と野菜のみそ煮 豆腐のすまし汁 バナナ	米、片栗粉、三温糖	さけ、絹ごし豆腐、淡色みそ	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	エネルギー 165 kcal たんぱく質 7.7 g 脂 質 1.6 g カルシウム 28 mg
20 土	ハヤシライス風 ツナサラダ オレンジ	米、じゃがいも、油、片栗粉、三温糖	鶏ささみひき肉、ツナ水煮缶	オレンジ、はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、トマトピューレ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	エネルギー 152 kcal たんぱく質 7.1 g 脂 質 1.0 g カルシウム 18 mg
25 木	鶏そぼろ丼 にんじんサラダ さつまいものトロみスープ いちご	米、さつまいも、片栗粉、三温糖	鶏ささみひき肉	にんじん、だいこん、いちご、たまねぎ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 149 kcal たんぱく質 7.3 g 脂 質 0.5 g カルシウム 19 mg

※食材の納入状況により献立を変更する場合があります。

※午後の補食は「せんべい」です。詳しい内容は当日の給食の展示をご覧ください。