

日 ／ 曜	献立名	材料名（昼食・午後おやつ）				午前おやつ 午後おやつ	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		
1・15 水	軟飯 かぶのそぼろ煮 さつまいも汁 オレンジ	米、さつまいも、三温糖、片栗粉	豚ひき肉、淡色みそ、ぎな粉	かぶ、オレンジ、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ぎな粉かゆ	エネルギー 222 kcal たんぱく質 7.4 g 脂質 4.2 g カルシウム 24 mg
2・16 木	軟飯 バナナ 鮭のごまみそ焼き 小松菜の納豆あえ 豆腐のすまし汁	米、小麦粉、三温糖、油	さけ、給食室豆腐、挽きわり納豆、ツナ水煮缶、淡色	にんじん、バナナ、こまつな、ごま	かつおだし汁、しょうゆ	ツナパンケーキ	エネルギー 233 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 3.1 g カルシウム 66 mg
3・17 金	軟飯 豚とキャベツの炒め煮 だいこんのスープ バナナ	米、片栗粉、三温糖、油	豚ひき肉	にんじん、バナナ、だいこん、キャベツ、たまねぎ、	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	やさいスティック	エネルギー 158 kcal たんぱく質 6.0 g 脂質 3.9 g カルシウム 33 mg
4・18 土	ツナピラフ風軟飯 だいこんのトロみ煮 かぼちゃのみそ汁	米、無添加食パン、片栗粉、三温糖	ツナ水煮缶、淡色みそ	にんじん、たまねぎ、だいこん、かぼちゃ	かつおだし汁、しょうゆ	スティックトースト	エネルギー 178 kcal たんぱく質 7.5 g 脂質 1.8 g カルシウム 17 mg
6・20 月	軟飯 オレンジ 肉じゃが ブロッコリーのツナ和え 麩とはくさいのみそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、焼酎	豚ひき肉、豆乳、ツナ水煮缶、淡色みそ	オレンジ、ブロッコリー、はくさい、バナナ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	バナナスコーン	エネルギー 250 kcal たんぱく質 8.8 g 脂質 7.9 g カルシウム 31 mg
7・21 火	軟飯 つくねとキャベツの煮もの 小松菜のみそ汁 バナナ	じゃがいも、米、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、淡色みそ	バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ふかし芋	エネルギー 176 kcal たんぱく質 6.5 g 脂質 2.6 g カルシウム 35 mg
8・22 水	軟飯 オレンジ カレーの煮つけ こまつなのごま和え 豆腐のすまし汁	米、片栗粉、三温糖	かれい、絹ごし豆腐、かつお節	にんじん、オレンジ、もやし、こまつな、ごま	かつおだし汁、しょうゆ	おかか軟飯	エネルギー 192 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 1.2 g カルシウム 53 mg
9・23 木	カレーライス風軟飯 キャベツのスープ ヨーグルト	米、無添加食パン、じゃがいも、三温糖、片栗粉	ヨーグルト（無糖）、豚ひき肉、豆乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト、ピューレ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	スティックトースト	エネルギー 242 kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 6.3 g カルシウム 78 mg
30 木	そぼろ軟飯 かぼちゃの含め煮 豆乳スープ バナナ	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、油	豆乳、鶏ひき肉、ヨーグルト（無糖）	バナナ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ヨーグルトパンケーキ	エネルギー 238 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 3.8 g カルシウム 38 mg
10 金	軟飯 オレンジ 鶏肉とかぶのそぼろ煮 じゃがいものり和え たまねぎのみそ汁	米、じゃがいも、マカロニ、片栗粉、三温糖、油	鶏ひき肉、淡色みそ	オレンジ、かぶ、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	マカロニのトマト煮	エネルギー 204 kcal たんぱく質 8.8 g 脂質 3.7 g カルシウム 22 mg
24 金	スティック食パン 鶏肉とじゃがいものトマト煮 キャベツのスープ バナナ	無添加食パン、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油	鶏ひき肉、豆乳	バナナ、にんじん、トマトピューレ、たまねぎ	かつおだし汁、食塩	豆乳蒸しパン	エネルギー 231 kcal たんぱく質 8.6 g 脂質 5.7 g カルシウム 29 mg
11・25 土	洋風軟飯 しょうゆドレッシングサラダ キャロットスープ	米、小麦粉、三温糖、油	ツナ水煮缶	にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト、ピューレ、	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ホットケーキ	エネルギー 182 kcal たんぱく質 7.1 g 脂質 1.7 g カルシウム 30 mg
13・27 月	軟飯 オレンジ 炒り豆腐 ブロッコリーのごま和え だいこんみそ汁	米、片栗粉、三温糖、油	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、淡色みそ	にんじん、ブロッコリー、オレンジ、たまねぎ、だい	かつおだし汁、しょうゆ	やさいスティック	エネルギー 149 kcal たんぱく質 6.0 g 脂質 2.0 g カルシウム 52 mg
14・28 火	軟飯 バナナ 和風チキンバーグ きゅうりのおかか和え ポテトスープ	米、じゃがいも、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、かつお節	かぼちゃ、バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	スイートパンプキン	エネルギー 195 kcal たんぱく質 7.3 g 脂質 2.8 g カルシウム 22 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。
※食パンは卵・牛乳・乳製品不使用のものを使用しています。