



日	献立名	主な材料と体の中での働き			栄養価
		エネルギーになる 【炭水化物・脂質】	体をつくる 【たんぱく質】	体の調子を整える 【ビタミン・無機質】	
1月	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 693kcal
	主菜・副菜 チンジャオロース	片栗粉、ごま油、 サラダ油	豚肩肉	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、 ピーマン、パプリカ、しょうが、 にんにく	たんぱく質 31.7g 脂質 20.8g 食塩 2.1g
	副菜 ビーフンスープ	ビーフン、ごま油	鶏ささみ	もやし、小松菜、にんじん	
2火	飲み物など 牛乳		牛乳		
	主食 コッペパン	コッペパン			エネルギー 655kcal
	主菜 鶏肉のガーリック焼き	ごま油、砂糖	鶏もも肉	にんにく、しょうが	たんぱく質 34.4g
	副菜 にんじんのグラッセ	砂糖、バター		にんじん	脂質 23.4g
3水	副菜 ポテトとウインナーのスープ	じゃがいも、 サラダ油	ウインナー	玉ねぎ、キャベツ、セロリ、 とうもろこし	食塩 2.8g
	飲み物など ブルーベリージャム、牛乳 (配慮食はりんごジャム)		牛乳	ジャム	
	主食 ゆかりご飯	米、ごま		ゆかり	エネルギー 673kcal
4木	主菜・副菜 肉じゃが	じゃがいも、 こんにやく、 サラダ油、砂糖	豚肩ロース肉、 豚肩肉	玉ねぎ、にんじん、 さやいんげん	たんぱく質 28.8g 脂質 20.0g 食塩 2.6g
	副菜 あおさのみそ汁	豆腐	あおさ	長ねぎ	
	飲み物など 牛乳		牛乳		
5金	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 726kcal
	主菜 県産めかじきと じゃがいもの甘辛煮	じゃがいも、砂糖、 片栗粉、米粉、 サラダ油	県産めかじき	枝豆	たんぱく質 27.5g 脂質 23.4g 食塩 1.9g
	副菜 小松菜のすまし汁	豆腐		小松菜、玉ねぎ、えのき	
6土	飲み物など 牛乳		牛乳		
	主食・ 主菜・ 副菜	スパゲティ、 砂糖、サラダ油、 片栗粉	豚肩ひき肉、大豆	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、セロリ、干し椎茸、 グリーンピース	エネルギー 685kcal たんぱく質 31.5g 脂質 19.4g 食塩 2.2g
	副菜 グリーンサラダ	サラダ油、砂糖		キャベツ、ブロッコリー、枝豆、 きゅうり、とうもろこし	
7日	飲み物など 牛乳、梅ゼリー	ゼリー	牛乳		
	主食・ 主菜・ 副菜	カレーピラフ	米、サラダ油、 バター	豚肩肉、大豆	エネルギー 711kcal たんぱく質 27.8g 脂質 20.3g 食塩 2.2g
	副菜 トマトスープ	じゃがいも、 オリーブ油	ウインナー	トマト、玉ねぎ、にんじん、 キャベツ	
8月	飲み物など 牛乳、ヨーグルト		牛乳、ヨーグルト		
	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 695kcal
	主菜 鶏肉の梅焼き	砂糖、サラダ油	鶏もも肉	梅びしお	たんぱく質 36.3g
9火	副菜 さやいんげんの炒め物	サラダ油		さやいんげん、にんじん	脂質 16.6g
	副菜 豆乳みそ汁	じゃがいも	油揚げ、豆乳	大根、にんじん、ごぼう、干し椎茸	食塩 2.4g
	飲み物など 牛乳		牛乳		
10水	主食 ぶどうパン	ぶどうパン			エネルギー 662kcal
	主菜・副菜 赤魚のムニエルマトソース	小麦粉、バター、 サラダ油、オリーブ油	赤魚、おから	トマト缶、玉ねぎ、にんにく	たんぱく質 33.7g 脂質 24.4g 食塩 2.6g
	副菜 鶏ささみと野菜のスープ		鶏ささみ	キャベツ、にんじん、小松菜、 とうもろこし、しょうが	
11木	飲み物など 牛乳		牛乳		
	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 682kcal
	主菜・副菜 麻婆ナス	サラダ油、 ごま油、片栗粉	豚肩肉、大豆	なす、玉ねぎ、にんじん、 長ねぎ、しょうが、にんにく	たんぱく質 27.3g 脂質 22.5g 食塩 2.5g
12金	副菜 チンゲン菜のスープ	ごま、ごま油	ベーコン	玉ねぎ、チンゲン菜、もやし	
	飲み物など 牛乳		牛乳		
	主食・ 主菜・ 副菜	ツナそぼろ丼	米、麦、砂糖	ツナ、高野豆腐	エネルギー 694kcal
13土	副菜 利休汁	じゃがいも こんにやく、ごま		にんじん、長ねぎ、大根、 しめじ	たんぱく質 29.3g 脂質 16.2g 食塩 2.2g
	飲み物など ジョア、ぶどうゼリー	ゼリー	飲むヨーグルト		

栄養価の平均(常食)エネルギー:703 kcal たんぱく質:31.8g 脂質:22.2g 食塩2.4g
 ※ 事情により献立を変更することがあります。加工品は品名を表示しています。原材料はお問い合わせください。

日	献立名	主な材料と体の中での働き			栄養価
		エネルギーになる 【炭水化物・脂質】	体をつくる 【たんぱく質】	体の調子を整える 【ビタミン・無機質】	
15月	主食 米粉ロールパン	米粉ロールパン			エネルギー 718kcal
	主菜・副菜 鶏肉のトマト煮	じゃがいも、 砂糖、オリーブ油	鶏むね肉、 ひよこ豆	玉ねぎ、ピーマン、トマト缶、 マッシュルーム	たんぱく質 36.2g 脂質 24.1g
	副菜 野菜のクリームスープ	米粉、サラダ油	牛乳、豆乳	キャベツ、大根、にんじん、 玉ねぎ、とうもろこし	食塩 2.6g
16火	飲み物など 牛乳		牛乳		
	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 769kcal
	主菜 鯖のごまみそ焼き	ごま、砂糖	鯖		たんぱく質 31.4g
	副菜 キャベツの和風炒め	サラダ油、砂糖	かつお節	キャベツ、小松菜、にんじん	脂質 30.6g
17水	副菜 ぼっかけ汁	こんにやく	油揚げ、豆腐	大根、にんじん、ごぼう、 長ねぎ	食塩 2.0g
	飲み物など 牛乳		牛乳		
	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 696kcal
18木	主菜・ 副菜	家常豆腐 (ジャーチャンドウフ)	砂糖、サラダ油、 ごま油、片栗粉	豚肩肉、厚揚げ	たんぱく質 29.7g
	副菜 ワンタンスープ	干しワンタン、ごま油		玉ねぎ、にんじん、ピーマン、 たけのこ、きくらげ、にんにく	脂質 21.2g
	飲み物など 牛乳		牛乳	チンゲン菜、もやし、にんじん	食塩 1.7g
19金	主菜・ 主菜・ 副菜	なす入りミートスパゲティ	スパゲティ、 サラダ油、砂糖、 小麦粉	豚肩ひき肉、 大豆、チーズ、 おから	エネルギー 688kcal たんぱく質 30.0g 脂質 20.8g 食塩 2.1g
	副菜 生姜入りコンソメスープ			なす、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、グリーンピース	
	飲み物など 牛乳、メロンゼリー	ゼリー	牛乳	キャベツ、にんじん、小松菜、 えのき、しょうが	
20土	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 828kcal
	主菜 鶏肉のから揚げ	片栗粉、小麦粉、サラダ油	鶏もも肉	にんにく、しょうが	たんぱく質 29.2g
	副菜 ほうれん草とベーコンのソテー	油	ベーコン	ほうれん草、玉ねぎ、とうもろこし	脂質 24.7g
21日	副菜 春雨スープ	春雨、ごま油	鶏ささみ	大根、キャベツ、長ねぎ、チンゲンサイ	食塩 1.9g
	飲み物など ミックスジュース、チョコクレープ	ジュース、チョコクレープ			
	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 716kcal
22月	主菜 鶏肉の韓国風グリル	砂糖、サラダ油	鶏もも肉	にんにく、しょうが、長ねぎ	たんぱく質 36.7g
	副菜 チャプチェ	春雨、ごま油、 砂糖、ごま	豚肩肉	にんにく、干し椎茸、玉ねぎ、 にんじん、さやいんげん	脂質 21.2g
	副菜 豆腐の中華風スープ	ごま油	豆腐	小松菜、もやし、にんじん	食塩 2.6g
23火	飲み物など 牛乳		牛乳		
	主食・ 主菜・ 副菜	スパゲティボンゴレ	スパゲティ、 サラダ油	鶏むね肉、あさり	エネルギー 681kcal
	副菜 キャベツスープ	サラダ油	ウインナー	玉ねぎ、にんにく、じめじ、 ピーマン、パセリ	たんぱく質 32.5g 脂質 20.5g 食塩 2.6g
24水	飲み物など 牛乳、ヨーグルト		牛乳、ヨーグルト		
	主食 ロールパン	ロールパン			エネルギー 683kcal
	主菜・副菜 めかじきのピザ風	サラダ油	めかじき、チーズ	玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム	たんぱく質 36.6g
25木	副菜 野菜とベーコンのスープ	じゃがいも、サラダ油	ベーコン	キャベツ、にんじん、小松菜	脂質 31.4g
	飲み物など 牛乳		牛乳		食塩 2.7g
	主食・ 主菜・ 副菜	キムチチャーハン	米、麦、ごま、 サラダ油	豚肩ひき肉、大豆	エネルギー 725kcal
26金	主菜 ぎょうざ		ぎょうざ	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、 白菜キムチ、にんにく	たんぱく質 26.2g
	副菜 フカヒレ風スープ	春雨、ごま油、片栗粉	鶏卵、鶏ささみ	長ねぎ、干し椎茸、小松菜、 とうもろこし	脂質 14.6g
	飲み物など 飲むヨーグルト		飲むヨーグルト		食塩 2.2g
27土	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 709kcal
	主菜・副菜 豚肉の生姜焼き	サラダ油	豚肩肉、 豚肩ロース肉	しょうが、玉ねぎ、ピーマン	たんぱく質 34.4g 脂質 22.1g
	副菜 野菜の即席漬け	ごま		きゅうり、にんじん	食塩 2.4g
28日	飲み物など 牛乳	じゃがいも	豆腐、わかめ	なめこ	
	主食 シュガートースト	食パン、砂糖、 バター、サラダ油			エネルギー 695kcal
	主菜・副菜 カレー風味のラタトゥイユ	オリーブ油	鶏もも肉	にんにく、玉ねぎ、なす、 ズッキーニ、ピーマン、 かぼちゃ、トマト	たんぱく質 29.8g 脂質 27.0g 食塩 2.9g
29月	副菜 コーンスープ	サラダ油	牛乳、白花豆	とうもろこし、玉ねぎ、パセリ	
	飲み物など 牛乳		牛乳		
	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 735kcal
30火	主菜・副菜 厚揚げのチャンプルー	サラダ油、ごま油	厚揚げ、豚肩肉、 鶏卵	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、 ゴーヤ、もやし、干し椎茸	たんぱく質 36.2g 脂質 26.4g
	副菜 もずく汁		もずく、糸かまぼこ	えのき、玉ねぎ、小松菜	食塩 2.2g
	飲み物など 牛乳		牛乳		

小6
リクエスト
メニュー

保護者
試食会