



日 ／ 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 ／ 15 火	ごはん さばのみそに はるさめさらだ たまごすーぷ ばなな ぎゅうにゅう	米／砂糖／はるさめ／★マヨネーズ／か たくり粉	★さば骨なし40g／味噌／★ローズハム ／★たまご／★牛乳	しょうが／にんじん／★きゅうり／みず な／玉葱／★バナナ1/2	1杯 [※] 478 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 2.0 g	
2 ／ 水	ごはん ちきんのてりやき ごまあえ みねすとりーね ばなな ぎゅうにゅう	米／砂糖／★白すりゴマ／じゃがいも／ 米油	鶏肉モモ(皮なし)塊50g／★かにかま(卵 白不使用)／ベーコン／★牛乳	しょうが／★もやし／★きゅうり／にん じん／玉葱／キャベツ／★トマト缶詰 (ホール)／にんにく／★バナナ1/2	1杯 [※] 440 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 2.2 g	
3 ／ 17 木	ごはん ちゅうかふうれいしゃぶ そーせーじあげ きのこスープ おれんじ ぎゅうにゅう	米／★練りごま／砂糖／★小麦粉／揚げ 油	★豚肩しゃぶしゃぶ用薄切り／★おさか なソーハーフ1/2／★たまご／★牛乳	★もやし／にんじん／★きゅうり／こま つな／玉葱／生しいたけ(菌床栽培、生) ／ほんしめじ／えのきたけ／オレンジ1/8	1杯 [※] 494 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 2.0 g	
4 ／ 金	ごはん かれー まろに一さらだ ぎゅうにゅう ばいナップ	米／じゃがいも／★冷凍ホールコーン／ ★米粉のカレールウ／★アレルゲンフ リーカレール／炒め油(米油)／マロニー ／★ごま油／★白ごま粒(いり)	豚こま／★シーチキン／★牛乳	玉葱／にんじん／冷凍グリーンピース／ しょうが／にんにく／キャベツ／みずな ／★きゅうり／★パインアップル1/32切 れ	1杯 [※] 523 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 2.3 g	
7 ／ 月	ごはん さけのしおやき ちーずさらだ そうめんしる こだますいか ぎゅうにゅう、たなばたまん	米／米油／★そうめん(乾)／★小麦粉／ 砂糖 セタメニュー	★銀鮭骨なし40g／★星型チーズ／★牛 乳／★牛乳／★たまご／こしあん	キャベツ／★きゅうり／にんじん／玉葱 ／こまつな／★こだますいか1/24	1杯 [※] 552 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 1.8 g	
8 ／ 火	ごはん ししゃものふらい にくじゃが みそしる ばなな ぎゅうにゅう	米／★小麦粉／★パン粉／揚げ油／米油 ／じゃがいも／しらたき／砂糖	★ししゃも／★たまご／豚こま／味噌／ ★牛乳	玉葱／にんじん／冷凍グリーンピース／こ まつな／★もやし／★バナナ1/2	1杯 [※] 496 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.6 g	
9 ／ 水	ごはん らくちんシューマイ ひやしちゅうかさらだ こんそめすーぷ ちーず ぎゅうにゅう	米／かたくり粉／★ごま油／★冷凍ホー ルコーン／★小麦粉／★冷凍ラーメン15 ／炒め油(米油)／砂糖	豚ひき肉／★たまご／★ローズハム／★ びびチーズ／★牛乳	玉葱／たけのこ(ゆで)／生しいたけ(菌床 栽培、生)／しょうが／★きゅうり／にん じん／★もやし／キャベツ／こまつな	1杯 [※] 516 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.8 g	
10 ／ 木	ごはん とりにくのからあげ ほうれんそうのさっぱりち らーめんすーぷ おれんじ ぎゅうにゅう	米／かたくり粉／揚げ油／★白ごま粒(い り)／★ごま油／砂糖／★中華乾麺500	鶏肉モモ(皮なし)25g／★シーチキン／ ★なると(卵コタミ)／カットわかめ／★牛 乳	しょうが／にんにく／ほうれんそう／に んじん／★もやし／ねぎ／みずな／オレ ンジ1/8	1杯 [※] 484 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.0 g	
11 ／ 金	きつねずし かじきのてりやき ひじきのいために かぼちゃのみそしる きういふる一つ ぎゅうにゅう	砂糖／米／★白ごま粒(いり)／米油／し らたき／炒め油(米油)	★油揚げ／★めかじき 40g／干ひじき (ステンス釜、乾)／味噌／★牛乳	にんじん／かぼちゃ／★もやし／玉葱／ モロッコインゲン／★キウイフルーツ1/4	1杯 [※] 494 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 3.2 g	
14 ／ 月	ごはん みーとぼーる やさいさらだ じゃがいものみそしる ばなな ぎゅうにゅう	米／★パン粉／揚げ油／砂糖／米油／ じゃがいも	豚ひき肉／★牛乳／★たまご／味噌	玉葱／キャベツ／★きゅうり／にんじん ／こまつな／★もやし／★バナナ1/2	1杯 [※] 500 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.6 g	
16 ／ 水	さらだうどん ちーずいりみーとろーふ とまと めろん ぎゅうにゅう がっきゅうあいす	★冷凍やわらかうどん15／★冷凍ホー ルコーン／★マヨネーズ／★白ごま粒(い り)／★パン粉 誕生会	★シーチキン／豚ひき肉／★サイコロ チーズ／★牛乳／★たまご／★学級アイ ス	★きゅうり／にんじん／レタス／玉葱／ にんにく／★トマト／★メロン1/32	1杯 [※] 621 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 28.9 g 食塩相当量 2.9 g	
		月 平 均 栄 養 価	エネルギー 脂 質	505 kcal 17.6 g	タンパク質 食塩相当量	20.3 g 2.1 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)