

給食献立表

令和5年度

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	栄養量
1	水	鶏肉の甘酢がらめ ほうれん草サラダ 野菜スープ 黄桃缶	粉乳 ★たまごサンド	鶏もも・ベーコン・かつお節 脱脂粉乳・鶏卵・ロースハム	かたくり粉・なたね油・車糖 マヨネーズ・ごま・食パン	ほうれんそう・りよくとうもやし・きゅうり にんじん・スイートコーン・大根・はくさい ほんしめじ・こねぎ・ま昆布・もも缶詰	1食分-(kcal) 477 たんぱく質(g) 23.9 脂質(g) 24.9
2	木	けんちん汁 豆腐のまさご揚げ バナナ	粉乳(ココア入) ★米粉のもちもちホットケーキ	鶏もも・油揚げ・木綿豆腐・麦みそ かつお節・鶏ひき肉・鶏卵 脱脂粉乳・普通牛乳・ホットクリーム	じゃがいも・さといも・なたね油 かたくり粉・米粉・ホットケーキミックス 車糖	たまねぎ・にんじん・ごぼう・大根 たけのこ水煮缶詰・こねぎ・だし昆布 ほしひじき・バナナ	1食分-(kcal) 460 たんぱく質(g) 21.3 脂質(g) 15.9
4	土	カレーうどん チーズのサミライ りんご	牛乳 かつぱえびせん	豚かた・油揚げ・かつお節・ささみ 普通牛乳	うどん・なたね油・かつぱえびせん	たまねぎ・にんじん・ごぼう・えのきたけ こまつな・ま昆布・りんご	1食分-(kcal) 478 たんぱく質(g) 25.5 脂質(g) 25.1
6	月	カントリースープ 豆腐のコンマヨ揚げ オレンジ	粉乳 ★スイートポテト	豚もも・ベーコン・油揚げ 鶏ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 脱脂粉乳・明治ラブ・クリーム 鶏卵	じゃがいも・さといも・薄力粉 マヨネーズ・なたね油・さつまいも 車糖・有塩バター	たまねぎ・にんじん・大根・キャベツ こまつな・こねぎ・だし昆布・スイートコーン パレンシアオレンジ	1食分-(kcal) 420 たんぱく質(g) 22.2 脂質(g) 15.6
7	火	魚の蒲焼き風煮 おかか和え 白菜のみそ汁 パイン缶	粉乳(ココア入) ★ボンデ・ドーナツ	しいら・麦みそ・まぐろ缶詰 かつお節・脱脂粉乳 ヨーグルト・絹ごし豆腐	かたくり粉・なたね油・車糖 じゃがいも・白玉粉・ホットケーキミックス グラニュー糖	しょうが・こまつな・にんじん りよくとうもやし・きゅうり・スイートコーン ブロッコリー・トマト・はくさい・たまねぎ えのきたけ・こねぎ パインアップル缶詰	1食分-(kcal) 399 たんぱく質(g) 25.8 脂質(g) 9.4
8	水	酢鶏 一食納豆 柿	粉乳 ★アップルパイ	鶏もも・しばえび・糸引き納豆 脱脂粉乳	かたくり粉・なたね油・車糖・パイ皮 グラニュー糖	しょうが・たまねぎ・生しいたけ たけのこ水煮缶詰・にんじん 青ピーマン・ブロッコリー・かき・りんご	1食分-(kcal) 433 たんぱく質(g) 23.6 脂質(g) 16.8
9	木	野菜タンメン 高菜炒め バナナ	粉乳 ★揚げパン	豚もも・豚ガラ・鶏ガラ・鶏卵 しらす干し・脱脂粉乳・普通牛乳 きな粉	中華めん・なたね油・ごま・車糖 食パン・薄力粉	しょうが・にんにく・にんじん りよくとうもやし・キャベツ・たまねぎ たかな漬・バナナ	1食分-(kcal) 437 たんぱく質(g) 23.8 脂質(g) 8.2
10	金	中華風ローストチキン 和風サラダ おさ汁 黄桃缶	粉乳 ★チョコマドレーヌ(以) ★マドレーヌ(未)	鶏もも・ロースハム・木綿豆腐 かつお節・脱脂粉乳・鶏卵 明治ラブ	ごま・ごま油・ホットケーキミックス・車糖 無塩バター・ミルクチョコレート	たまねぎ・しょうが・にんにく・キャベツ きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰 こまつな・あおさ・りよくとうもやし 生しいたけ・こねぎ・ま昆布・もも缶詰	1食分-(kcal) 458 たんぱく質(g) 23.6 脂質(g) 18.8
11	土	芋汁 若鶏と野菜の焼きつくね りんご	牛乳 ココナッツサブレ	鶏もも・油揚げ・木綿豆腐 かつお節・麦みそ・鶏つくね 普通牛乳	じゃがいも・さつまいも・なたね油 ココナッツサブレ	たまねぎ・にんじん・大根・こねぎ だし昆布・りんご	1食分-(kcal) 446 たんぱく質(g) 20.1 脂質(g) 22.9
13	月	春雨と豚肉の炒め物 ふりかけ 野菜スープ バナナ	粉乳 ★くるみとメープルのスコーン	豚かた・蒸しかまぼこ・鶏卵 かつお節・脱脂粉乳・普通牛乳	緑豆はるさめ・ごま油・車糖・ごま ホットケーキミックス・無塩バター・くるみ メープルシロップ	たまねぎ・にんじん・生しいたけ 切干しいたけ・キャベツ りよくとうもやし・青ピーマン・大根 はくさい・ほんしめじ・こねぎ・ま昆布 バナナ	1食分-(kcal) 471 たんぱく質(g) 21.5 脂質(g) 15.4
14	火	白身魚のゴママヨ焼き 五目煮豆 カボチャのみそ汁 みかん缶	粉乳 ★パルミエ	まだい・鶏もも・だいち・かつお節 木綿豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳	ごま・マヨネーズ・車糖・パイ皮 グラニュー糖	しょうが・たまねぎ・にんじん・ごぼう 生しいたけ・たけのこ水煮缶詰 グリーンピース・なが昆布・西洋かぼちゃ こねぎ・みかん缶詰	1食分-(kcal) 453 たんぱく質(g) 27.7 脂質(g) 17.6
15	水	麻婆豆腐 チキンナゲット オレンジ	粉乳 ★お好み揚げ	豚ひき肉・木綿豆腐・麦みそ 鶏ひき肉・鶏むね・鶏卵・脱脂粉乳 しらす干し・かに風味かまぼこ	車糖・かたくり粉・ごま油・薄力粉 マヨネーズ・なたね油・ながいも	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん たけのこ水煮缶詰・生しいたけ・こねぎ パレンシアオレンジ・キャベツ りよくとうもやし・あおりのり	1食分-(kcal) 430 たんぱく質(g) 29 脂質(g) 17.9
16	木	揚げ鶏のおろし煮 炒り豆腐 小松菜のみそ汁 パイン缶	粉乳(ココア入) ★塩バタークッキー	鶏もも・木綿豆腐・麦みそ 脱脂粉乳	かたくり粉・車糖・なたね油 じゃがいも・ホットケーキミックス 無塩バター	大根・にんじん・大根・生しいたけ りよくとうもやし・スイートコーン・こねぎ たまねぎ・えのきたけ・こまつな パインアップル缶詰	1食分-(kcal) 456 たんぱく質(g) 22.4 脂質(g) 19.7
17	金	かきたまうどん れんこん肉団子 みかん	きになる野菜 (アップル&キャロット) ★ホットドッグ	鶏もも・鶏卵・かつお節・鶏ひき肉 木綿豆腐・ウインナー	うどん・かたくり粉・薄力粉・パン粉 ごま油・なたね油・ロールパン マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・えのきたけ 生しいたけ・こまつな・ま昆布・れんこん 温州みかん・野菜ミックス・キャベツ	1食分-(kcal) 459 たんぱく質(g) 20.3 脂質(g) 22.5
18	土	のっぺい汁 メンチカツ りんご	牛乳 たべっ子どうぶつ	鶏もも・蒸しかまぼこ・焼き竹輪 かつお節・普通牛乳	さといも・さつまいも・車糖 なたね油・たべっ子どうぶつ	にんじん・生しいたけ・ごぼう さやえんどう・りんご	1食分-(kcal) 424 たんぱく質(g) 16.2 脂質(g) 19.5
20	月	きびなごの磯部揚げ 酢の物 かぶのみそ汁 黄桃缶	粉乳 ★大学芋	きびなご・蒸しかまぼこ・油揚げ 鶏卵・麦みそ・煮干し・脱脂粉乳	かたくり粉・なたね油 緑豆はるさめ・黒砂糖・ごま油 さつまいも・水あめ・車糖・ごま	しょうが・あおりのり・きゅうり・にんじん りよくとうもやし・トマト・生しいたけ たまねぎ・かぶ・キャベツ・こねぎ もも缶詰	1食分-(kcal) 444 たんぱく質(g) 22.7 脂質(g) 11.3
21	火	冬のあったか汁 ふくさ焼き バナナ	麦茶 ★じゃけのおにぎり	鶏もも・厚揚げ・かつお節・麦みそ 豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 ペにざけ	かたくり粉・じゃがいも・さといも なたね油・車糖・米	たまねぎ・にんじん・大根・かぶ 西洋かぼちゃ・こねぎ・だし昆布 ほしひじき・にんじん・さやえんどう バナナ	1食分-(kcal) 384 たんぱく質(g) 16.8 脂質(g) 11.2
22	水	*誕生会* 野菜ピラフ 照りマヨチキン フライドポテト エビカツ ポテトサラダ トマト わかめスープ みかん	粉乳 ケーキ	ベーコン・鶏もも・ロースハム かつお節・脱脂粉乳	無塩バター・フライドポテト なたね油・乾燥マッシュポテト ショートケーキ	たまねぎ・にんじん・がなしめじ・きゅうり にんじん・スイートコーン缶詰・ブロッコリー トマト・カットわかめ・りよくとうもやし こねぎ・温州みかん	1食分-(kcal) 444 たんぱく質(g) 22.7 脂質(g) 11.3
24	金	チキンカレー かぼちゃのサラダ オレンジ	粉乳(ココア入) ★きな粉トースト	鶏もも・脱脂粉乳・だいち	じゃがいも・なたね油 マヨネーズ・ホットケーキミックス・マヨネーズ 食パン・黒砂糖・無塩バター	たまねぎ・青ピーマン・ブロッコリー にんじん・西洋かぼちゃ・スイートコーン こまつな・パレンシアオレンジ	1食分-(kcal) 467 たんぱく質(g) 18.6 脂質(g) 18.7
25	土	焼き肉丼 中華スープ りんご	牛乳 アンパンマンストロベリークリームス	豚ばら・普通牛乳	車糖・ごま油・普通はるさめ アンパンマンストロベリークリームス	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ がなしめじ・にんじん・こねぎ・りんご	1食分-(kcal) 436 たんぱく質(g) 15.5 脂質(g) 26.6
27	月	吉野汁 がね バナナ	元気ヨーグルト ★野菜パンケーキ	鶏もも・油揚げ・厚揚げ・かつお節 明治ラブ・ベーコン	じゃがいも・さといも・かたくり粉 なたね油・さつまいも・薄力粉 コーンスターチ・元気ヨーグルト ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・大根 りよくとうもやし・こねぎ・だし昆布・いら バナナ・青ピーマン	1食分-(kcal) 383 たんぱく質(g) 14.2 脂質(g) 10.1
28	火	白身魚の甘露煮 ごぼうと干し大根の煮物 大根のみそ汁 みかん缶	粉乳(ココア入) ★お好み焼き	まだい・鶏もも・油揚げ・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳・鶏卵・ベーコン さくらえび・かつお節	かたくり粉・なたね油・車糖・ごま 薄力粉・ながいも	しょうが・たまねぎ・にんじん・ごぼう ほんしめじ・切干しいたけ さやえんどう・生しいたけ・大根・こねぎ みかん缶詰・キャベツ・あおりのり	1食分-(kcal) 427 たんぱく質(g) 29.2 脂質(g) 14.1
29	水	鶏の唐揚げ 胡麻和え たまごスープ パイン缶	粉乳 ★ミニアメリカンドッグ	鶏もも・まぐろ缶詰・鶏卵 木綿豆腐・脱脂粉乳 魚肉ソーセージ・普通牛乳	かたくり粉・なたね油・車糖・ごま ホットケーキミックス・じゃがりこ	しょうが・にんにく・パセリ・こまつな にんじん・りよくとうもやし・きゅうり スイートコーン・ブロッコリー・トマト えのきたけ・パインアップル缶詰	1食分-(kcal) 431 たんぱく質(g) 25.9 脂質(g) 19.7
30	木	肉みそラーメン 納豆和え オレンジ	粉乳 ★ツナサンド	豚ひき肉・赤色辛みそ・鶏卵 豚ガラ・鶏ガラ・挽きわり納豆 しらす干し・脱脂粉乳・まぐろ缶詰	中華めん・車糖・なたね油・ごま 食パン・マヨネーズ	しょうが・にんじん・たまねぎ・にんじん りよくとうもやし・キャベツ・こねぎ こまつな・パレンシアオレンジ	1食分-(kcal) 499 たんぱく質(g) 27.6 脂質(g) 18.4

(※ このマークの日はご飯はいりません)