



# 給食献立表



令和6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	けんちん汁 松風焼き オレンジ	粉乳 ★ハムたまごパン	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・ロースハム	じゃがいも・さといも・なたね油 車糖・かたくり粉・ごま ホットケーキミックス	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 パレンシアオレンジ	1食分-(kcal) 475 たんぱく質(g) 28.3 脂質(g) 20.3
2	木	鶏肉のスタミナ焼き おなか和え キャベツのスープ パイン缶	粉乳(ココア入) ★お芋クッキー	鶏もも・まぐろ缶詰・かつお削り節 かつお節・脱脂粉乳・鶏卵	車糖・じゃがいも・ホットケーキミックス さつまいも・無塩バター	にら・こまつな・にんじん りょくとうもやし・きゅうり・スイートコーン ブロッコリー・トマト・キャベツ・たまねぎ こねぎ・だし昆布・パインアップル缶詰	1食分-(kcal) 399 たんぱく質(g) 22 脂質(g) 14.6
7	火	白身魚のレモン和え 炒り豆腐 なすのみそ汁 みかん缶	粉乳 ★メロンパントースト	しいら・木綿豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳	かたくり粉・なたね油・車糖 じゃがいも・食パン・無塩バター グラニュー糖・薄力粉	レモン・にんじん・大根・生しいたけ りょくとうもやし・スイートコーン・こねぎ トマト・なす・たまねぎ・えのきたけ みかん缶詰	1食分-(kcal) 463 たんぱく質(g) 26.1 脂質(g) 15.5
8	水	肉団子と春雨のみそ汁 ひじき入りがんもどき バナナ	粉乳 ★ミニアメリカドッグ	麦みそ・木綿豆腐・鶏卵・脱脂粉乳 魚肉ソーセージ・普通牛乳	じゃがいも・普通はるさめ ながいも・かたくり粉・なたね油 ホットケーキミックス・じゃがりこ	たまねぎ・にんじん・生しいたけ えのきたけ・はくさい・こねぎ ほしひじき・キャベツ・さやえんどう バナナ	1食分-(kcal) 447 たんぱく質(g) 19.5 脂質(g) 14.4
9	木	鶏しそ天がら ブロッコリーのごま酢和え もずくスープ 黄桃缶	粉乳(ココア入) ★お好み焼き	鶏もも・焼き竹輪・木綿豆腐 かつお節・脱脂粉乳・鶏卵 ベーコン・さくらえび	薄力粉・なたね油・ごま・車糖 ながいも	しそ・ブロッコリー・にんじん おきなわもずく・りょくとうもやし 生しいたけ・こねぎ・ま昆布・もも缶詰 キャベツ・あおのり	1食分-(kcal) 401 たんぱく質(g) 23.9 脂質(g) 16.7
10	金	ちゃんぽん 高菜炒め りんご	粉乳 ★黒ごまドーナツ	豚かた・あいか・しばえび 蒸しかまぼこ・豚ガラ・鶏ガラ しらす干し・脱脂粉乳・普通牛乳 鶏卵・絹ごし豆腐・だいず	中華めん・なたね油・ごま・車糖 ホットケーキミックス・ごま・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ りょくとうもやし・こねぎ・たかな漬 りんご	1食分-(kcal) 465 たんぱく質(g) 24.5 脂質(g) 13.8
11	土	厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 春巻き オレンジ	牛乳 塩せん	厚揚げ・豚ひき肉・普通牛乳	なたね油・じゃがいも・車糖 かたくり粉・塩せんべい	たまねぎ・にんじん・大根・さやえんどう パレンシアオレンジ	1食分-(kcal) 464 たんぱく質(g) 18.5 脂質(g) 24.7
13	月	吉野汁 ツナ入り卵焼き りんご	粉乳 ★お芋のスティックパイ	鶏もも・油揚げ・厚揚げ・かつお節 鶏卵・まぐろ缶詰・脱脂粉乳 明治ラブ・鶏卵	じゃがいも・さといも・かたくり粉 なたね油・車糖・さつまいも 無塩バター・パイ皮・ごま	たまねぎ・にんじん・大根 りょくとうもやし・こねぎ・だし昆布 りんご	1食分-(kcal) 460 たんぱく質(g) 24.1 脂質(g) 22.5
14	火	白身魚のパン粉焼き ナムル 豆腐のみそ汁 パイン缶	粉乳(ココア入) ★ピザトースト	まだい・木綿豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・ベーコン エメンタルチーズ	マヨネーズ・パン粉・車糖・ごま油 ごま・食パン	こまつな・りょくとうもやし・にんじん スイートコーン缶詰・焼きのり・生しいたけ たまねぎ・こねぎ・パインアップル缶詰 青ピーマン・スイートコーン	1食分-(kcal) 439 たんぱく質(g) 29.2 脂質(g) 13.9
15	水	鶏の唐揚げ ポテトサラダ 揚げのスープ みかん缶	粉乳 ★チョコスコーン(以) ★スコーン(未)	鶏もも・鶏卵・ロースハム・油揚げ かつお節・脱脂粉乳・普通牛乳	かたくり粉・なたね油・じゃがいも マヨネーズ・ホットケーキミックス 無塩バター・ミルクチョコレート	しょうが・にんにく・パセリ・きゅうり にんじん・スイートコーン缶詰・ブロッコリー たまねぎ・はくさい・こねぎ・ま昆布 みかん缶詰	1食分-(kcal) 468 たんぱく質(g) 22.8 脂質(g) 23
16	木	すき焼き風煮 納豆和え バナナ	麦茶 ★さけおにぎり	豚かた・焼き豆腐・かつお節 挽きわり納豆・しらす干し・鶏卵 へにぎ	うどん・なたね油・車糖・ごま・米	たまねぎ・にんじん・えのきたけ 生しいたけ・根深ねぎ・はくさい こまつな・だし昆布・バナナ	1食分-(kcal) 393 たんぱく質(g) 17.7 脂質(g) 6.7
17	金	かぼちゃコロッケ きんぴら キャベツのみそ汁 黄桃缶	元気ヨーグルト ★人参とチーズのホットケーキ	豚ひき肉・鶏卵・鶏もも・だいず 油揚げ・麦みそ・煮干し・普通牛乳 プロセスチーズ	じゃがいも・薄力粉・パン粉 なたね油・車糖・ごま油・ごま 元気ヨーグルト・ホットケーキミックス	西洋かぼちゃ・にんじん・たまねぎ ごぼう・ほんしめじ・さやえんどう キャベツ・えのきたけ・生しいたけ こねぎ・もも缶詰	1食分-(kcal) 419 たんぱく質(g) 18.3 脂質(g) 14
18	土	チャプチェ かきたま汁 オレンジ	牛乳 ビスコ	豚かた・鶏卵・木綿豆腐・普通牛乳	車糖・ごま油・普通はるさめ・ごま かたくり粉・ビスコ	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・にら はくさい・こまつな・えのきたけ パレンシアオレンジ	1食分-(kcal) 399 たんぱく質(g) 18 脂質(g) 16.5
20	月	ブリの照り焼き 酢の物 野菜みそ汁 パイン缶	粉乳 ★ウイナー蒸しパン	ぶり・蒸しかまぼこ・油揚げ・鶏卵 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 ウイナー・明治ラブ	緑豆はるさめ・車糖・ごま油 じゃがいも・ホットケーキミックス マヨネーズ	しょうが・きゅうり・にんじん りょくとうもやし・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) 439 たんぱく質(g) 26.7 脂質(g) 17.4
21	火	豚肉と干し大根の煮物 鶏ひき肉のみそ焼き バナナ	粉乳 ★お好み揚げ	豚かた・蒸しかまぼこ・厚揚げ かつお節・鶏ひき肉・鶏卵 木綿豆腐・麦みそ・脱脂粉乳 しらす干し・かに風味かまぼこ	車糖・ごま・なたね油・パン粉 ながいも・薄力粉	たまねぎ・にんじん・切干しいたけ ごぼう・えのきたけ・生しいたけ キャベツ・グリーンピース・だし昆布 こねぎ・パセリ・バナナ・りょくとうもやし あおのり	1食分-(kcal) 415 たんぱく質(g) 25.4 脂質(g) 11.7
22	水	麻婆豆腐 ツナのカレー風味揚げ ももゼリー	粉乳 ★いちごジャムマフィン	豚ひき肉・木綿豆腐・麦みそ まぐろ缶詰・鶏卵・脱脂粉乳 ヨーグルト	車糖・かたくり粉・ごま油・薄力粉 マヨネーズ・なたね油 ホットケーキミックス・有塩バター いちごジャム	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 ももゼリー	1食分-(kcal) 461 たんぱく質(g) 25.6 脂質(g) 19
23	木	カントリースープ さつま芋とコーンのかき揚げ オレンジ	粉乳(ココア入) ★フレンチトースト	鶏もも・ベーコン・さくらえび 油揚げ・鶏卵・脱脂粉乳・明治ラブ	じゃがいも・さといも・さつまいも 薄力粉・なたね油・食パン・車糖	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) 409 たんぱく質(g) 23.7 脂質(g) 9
24	金	【誕生会】 こいのぼりランチ えびフライ ミートボール テータースティック ごまドレサラダ トマト おさ汁 メロン	粉乳 ケーキ	鶏もも・鶏卵・ロースハム 木綿豆腐・かつお節・脱脂粉乳	えびフライ・なたね油 フライドポテト・ショートケーキ	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・トマト・あおさ りょくとうもやし・生しいたけ・こねぎ ま昆布・メロン	
25	土	肉みそスパゲティー いわし揚げ ワカメスープ りんご	牛乳 おにぎりせんべい	豚ひき肉・赤色辛みそ・いわし揚げ かつお節・普通牛乳	加工スパゲティー・かたくり粉 おにぎりせんべい	にんじん・たまねぎ・りょくとうもやし こまつな・カットわかめ・こねぎ・りんご	1食分-(kcal) 434 たんぱく質(g) 19.7 脂質(g) 18
27	月	チキンカレー こまつなサラダ オレンジ	粉乳 ★アップルパイ	鶏もも・ベーコン・脱脂粉乳	じゃがいも・マヨネーズ・ごま パイ皮・グラニュー糖	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・こまつな りょくとうもやし・きゅうり・スイートコーン パレンシアオレンジ・りんご	1食分-(kcal) 450 たんぱく質(g) 17.1 脂質(g) 22.4
28	火	きびなごの磯部揚げ 五目煮豆 人参のみそ汁 みかん缶	粉乳(ココア入) ★ハムチーズトースト	きびなご・鶏もも・だいず かつお節・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・ロースハム プロセスチーズ・鶏卵・明治ラブ	かたくり粉・なたね油・車糖 食パン	しょうが・あおのり・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・生しいたけ たまねぎ・大根・こねぎ・みかん缶詰	1食分-(kcal) 436 たんぱく質(g) 30.8 脂質(g) 12.5
29	水	アップルジャッキー 胡麻和え 野菜スープ 黄桃缶	粉乳 ★米粉のサクサククッキー	鶏もも・まぐろ缶詰・かつお節 脱脂粉乳・鶏卵	車糖・ごま・無塩バター グラニュー糖・米粉	りんご・こまつな・にんじん りょくとうもやし・きゅうり・スイートコーン ブロッコリー・トマト・ほうれんそう たまねぎ・はくさい・ほんしめじ・ま昆布 もも缶詰	1食分-(kcal) 430 たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 17.3
30	木	野菜タンメン 肉しゅうまい パナナ	粉乳 ★フランクソテー	豚もも・豚ガラ・鶏ガラ・鶏卵 肉しゅうまい・脱脂粉乳 フランクフルト	中華めん・なたね油	しょうが・にんにく・にんじん りょくとうもやし・キャベツ・たまねぎ バナナ	1食分-(kcal) 479 たんぱく質(g) 25.5 脂質(g) 17.7
31	金	鶏肉のチリソース ひじきサラダ かぼちゃのみそ汁 パイン缶	ジョア ★ボンデ・ドーナツ	鶏もも・まぐろ缶詰・木綿豆腐 麦みそ・煮干し・ヨーグルト 絹ごし豆腐	かたくり粉・なたね油・ごま油・車糖 マヨネーズ・白玉粉・ホットケーキミックス グラニュー糖	たまねぎ・パセリ・ほしひじき・きゅうり にんじん・スイートコーン缶詰・ブロッコリー 生しいたけ・西洋かぼちゃ・こねぎ パインアップル缶詰	1食分-(kcal) 465 たんぱく質(g) 19.7 脂質(g) 19.9

(※ このマークの日はご飯はいりません)