

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	土	のっぺい汁 鮭の塩焼き オレンジ	牛乳 ココナッツサブレ	鶏もも・蒸しかまぼこ・焼き竹輪 かつお節・ペにぎげ・普通牛乳	さといも・さつまいも・車糖 ココナッツサブレ	にんじん・生しいたけ・れんこん・ごぼう さやえんどう・パレンシアオレンジ	1367 kcal たんぱく質(g) 20.3 脂質(g) 14.7
3	月	八宝菜 そぼろ納豆 バナナ	粉乳 ★ちんすこう	豚かた・しばえび・蒸しかまぼこ 豚ガラ・鶏ガラ・挽きわり納豆 豚ひき肉・鶏ひき肉・鶏卵 脱脂粉乳	かたくり粉・なたね油・車糖 小麦でん粉・無塩バター	たまねぎ・青ピーマン・にんじん たけのこ水煮缶詰・キャベツ チンゲンサイ・だし昆布・ほうれんそう バナナ	1367 kcal たんぱく質(g) 22.7 脂質(g) 17
4	火	魚のチーズフライ コールスローサラダ キャベツのみそ汁 みかん缶	粉乳 ★たまごトースト	まだい・鶏卵・パルメザンチーズ ローズハム・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳	薄力粉・パン粉・なたね油 マヨネーズ・じゃがいも・食パン	しょうが・パセリ・キャベツ りょくとうもやし・きゅうり・にんじん イトコン缶詰・たまねぎ・えのきたけ こねぎ・みかん缶詰	1367 kcal たんぱく質(g) 31.1 脂質(g) 22.3
5	水	焼きそば のり佃煮 ワンタンスープ 黄桃缶	粉乳(ココア入) ★ウインナーパイ	豚かた・蒸しかまぼこ・脱脂粉乳 ウインナー・鶏卵	中華めん・なたね油・パイ皮	たまねぎ・にんじん・生しいたけ えのきたけ・キャベツ・りょくとうもやし 青ピーマン・Feのり佃煮・ぶなしめじ にんじん・こねぎ・もも缶詰	1367 kcal たんぱく質(g) 21.5 脂質(g) 13.2
6	木	揚げ鶏のおろし煮 おかか和え なすのみそ汁 パン缶	粉乳 ★カレー風味パン	鶏もも・まぐる缶詰・かつお削り節 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 明治ラブ・鶏卵・豚ひき肉	かたくり粉・車糖・おけけミックス	大根・こまつな・にんじん りょくとうもやし・きゅうり・イトコン ブロッコリー・トマト・たまねぎ えのきたけ・なす・こねぎ パイナップル缶詰	1367 kcal たんぱく質(g) 28.3 脂質(g) 15.5
7	金	さつまいも汁 ひじき入りつくね オレンジ	粉乳 ★大学芋	鶏もも・油揚げ・木綿豆腐 かつお節・麦みそ・鶏ひき肉・鶏卵 脱脂粉乳	じゃがいも・さといも・なたね油 かたくり粉・車糖・さつまいも 水あめ・こま	たまねぎ・にんじん・大根・こねぎ ほしひじき・パレンシアオレンジ	1367 kcal たんぱく質(g) 25.6 脂質(g) 14.6
8	土	焼き肉丼 野菜の塩昆布和え バナナ	牛乳 かつぱえびせん	豚ばら・鶏卵・普通牛乳	車糖・ごま油・ごま かつぱえびせん	たまねぎ・大根・にんじん・ら・きゅうり キャベツ・りょくとうもやし・塩昆布 バナナ	1367 kcal たんぱく質(g) 16.8 脂質(g) 29.4
10	月	肉豆腐 はんぺんのはさみ揚げ みかん缶	粉乳 ★レモンケーキ	豚かた・焼き豆腐・かつお節 はんぺん・かつお缶詰・鶏卵 脱脂粉乳・明治ラブ	なたね油・車糖・マヨネーズ 薄力粉・パン粉・おけけミックス 無塩バター	たまねぎ・にんじん・えのきたけ 生しいたけ・はくさい・こまつな だし昆布・みかん缶詰・レモン	1367 kcal たんぱく質(g) 25.3 脂質(g) 20.1
11	火	白身魚の甘露煮 大葉入り酢の物 みそ汁 パン缶	粉乳(ココア入) ★パンキドーナツ	まだい・油揚げ・鶏卵・木綿豆腐 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 絹ごし豆腐・だいた	かたくり粉・なたね油・車糖・ごま油 おけけミックス・黒砂糖	しょうが・ごぼう・にんじん りょくとうもやし・さいいんげん・しそ 生しいたけ・たまねぎ・西洋かぼちゃ こねぎ・パイナップル缶詰 西洋かぼちゃ	1367 kcal たんぱく質(g) 29.5 脂質(g) 15.7
12	水	カレーうどん サーモンマヨアイ オレンジ	粉乳 ★ハムマヨトースト	豚かた・油揚げ・かつお節 骨なしサーモンフライ・脱脂粉乳 ローズハム・鶏卵・明治ラブ	うどん・なたね油・食パン マヨネーズ・無塩バター	たまねぎ・にんじん・ごぼう・えのきたけ こまつな・ま昆布・パレンシアオレンジ	1367 kcal たんぱく質(g) 24.8 脂質(g) 18.9
13	木	中華風ローストチキン マカロニサラダ ワカメスープ 黄桃缶	粉乳 ★スイートトケキ	鶏もも・鶏卵・ローズハム かつお節・脱脂粉乳・普通牛乳	ごま・ごま油・加工・スリゲティ マヨネーズ・さつまいも・車糖 おけけミックス・無塩バター	たまねぎ・しょうが・にんにく・きゅうり にんじん・イトコン缶詰・ブロッコリー トマト・カットわかめ・りょくとうもやし こねぎ・もも缶詰	1367 kcal たんぱく質(g) 23.8 脂質(g) 19.9
14	金	豚汁 豆腐入りさつまいも揚げ バナナ	ヤクルト400 ★チヂミ	豚もも・油揚げ・厚揚げ・麦みそ かつお節・いとよくだい・木綿豆腐 鶏卵・豚ばら・明治ラブ	じゃがいも・さといも・なたね油 かたくり粉・ヤクルト・薄力粉 ごま油	たまねぎ・にんじん・ごぼう・大根 ほんしめじ・りょくとうもやし・こねぎ だし昆布・バナナ・にら	1367 kcal たんぱく質(g) 16.7 脂質(g) 14.8
15	土	春雨と豚肉の炒め物 ネパネパスープ Feすりおろしゼリー	牛乳 塩バタードーナツ	豚かた・蒸しかまぼこ・鶏卵 かつお節・普通牛乳	緑豆はるさめ・ごま油・車糖・こま ながいも・Feすりおろしゼリー ケーキドーナツ	たまねぎ・にんじん・生しいたけ キャベツ・ぶなしめじ・オクラ・だし昆布	1367 kcal たんぱく質(g) 18.1 脂質(g) 15.7
17	月	親子煮 手作りシウマイ みかん缶	粉乳 ★米粉のホットケーキ	鶏もも・鶏卵・かつお節・豚ひき肉 はんぺん・木綿豆腐・脱脂粉乳 普通牛乳・おけけクリーム	車糖・しゅうまいの皮・かたくり粉 ごま油・米粉・おけけミックス	たまねぎ・生しいたけ・にんじん こまつな・こねぎ・だし昆布・キャベツ みかん缶詰	1367 kcal たんぱく質(g) 26.6 脂質(g) 16.4
18	火	魚のみそマヨ焼き ほうれん草の中華和え 揚げのみそ汁 黄桃缶	粉乳 ★しっとりきな粉クッキー	まだい・さくらえび・麦みそ・油揚げ 煮干し・脱脂粉乳・鶏卵・きな粉	マヨネーズ・車糖・ごま油 じゃがいも・おけけミックス 無塩バター	しょうが・たまねぎ・パセリ・ほうれんそう 切干しいたけ・にんじん りょくとうもやし・えのきたけ・こねぎ もも缶詰	1367 kcal たんぱく質(g) 27.5 脂質(g) 19.2
19	水	鶏の磯部揚げ 和風サラダ おさ汁 パン缶	粉乳(ココア入) ★じゃがいものホットケーキ	鶏もも・ローズハム・木綿豆腐 かつお節・脱脂粉乳・豚ひき肉	かたくり粉・なたね油・車糖・パイ皮 じゃがいも・マヨネーズ	しょうが・にんにく・あおりの・キャベツ きゅうり・にんじん・イトコン缶詰 こまつな・あおさ・りょくとうもやし 生しいたけ・こねぎ・ま昆布 パイナップル缶詰・たまねぎ	1367 kcal たんぱく質(g) 22.6 脂質(g) 24.3
20	木	中華スープ 豆腐のコンソメ揚げ オレンジ	粉乳 ★ティラミス風トースト	油揚げ・鶏ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 脱脂粉乳・クリームチーズ	じゃがいも・緑豆はるさめ なたね油・薄力粉・マヨネーズ 食パン・車糖	たまねぎ・にんじん・たけのこ水煮缶詰 ほんしめじ・生しいたけ・えのきたけ こまつな・だし昆布・イトコン パレンシアオレンジ	1367 kcal たんぱく質(g) 22.6 脂質(g) 17.4
21	金	ハンバーグ 野菜スープ みかん缶	粉乳 ★ふくれ菓子	豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 ベーコン・かつお節・脱脂粉乳 明治ラブ	パン粉・車糖・加工・スリゲティ なたね油・中力粉・黒砂糖 はちみつ	たまねぎ・にんじん・青ピーマン キャベツ・大根・はくさい・ほんしめじ こねぎ・ま昆布・みかん缶詰	1367 kcal たんぱく質(g) 23.5 脂質(g) 13.3
22	土	チャンプルー ミートボール バナナ	牛乳 ベルギーワッフル	焼き豆腐・豚もも・鶏卵・かつお節 普通牛乳	ごま油・ワッフル	りょくとうもやし・たまねぎ・にんじん バナナ	1367 kcal たんぱく質(g) 26.8 脂質(g) 20.5
24	月	根菜汁 がね 黄桃缶	粉乳(ココア入) ★いがりポテト	鶏もも・油揚げ・かつお節・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵	じゃがいも・さつまいも・なたね油 薄力粉・コーンスターチ・車糖 そうめん・ひやむぎ	たまねぎ・にんじん・大根・ごぼう こねぎ・だし昆布・西洋かぼちゃ・にら もも缶詰	1367 kcal たんぱく質(g) 16.9 脂質(g) 9.2
25	火	きびなごのから揚げ ごぼうと干し大根の煮物 ワカメのみそ汁 パン缶	ショア ★ツナパン	きびなご・鶏もも・油揚げ・麦みそ 煮干し・明治ラブ・鶏卵 まぐる缶詰	かたくり粉・なたね油・車糖・ごま 油・おけけミックス	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・カットわかめ・えのきたけ こねぎ・パイナップル缶詰	1367 kcal たんぱく質(g) 23.6 脂質(g) 17.6
26	水	*お誕生会* じゃこしそご飯 チキンカツ ウインナー フライドポテト 胡麻和え トマト かきたま汁 すいか	粉乳 ★ケーキ	しらす干し・鶏もも・鶏卵 ウインナー・まぐる缶詰・木綿豆腐 脱脂粉乳	ごま・薄力粉・パン粉・なたね油 車糖・フライドポテト・かたくり粉 ショートケーキ	しそ・だし昆布・パセリ・こまつな にんじん・りょくとうもやし・きゅうり イトコン・ブロッコリー・トマト えのきたけ・すいか	1367 kcal たんぱく質(g) 28.3 脂質(g) 21
27	木	ビーフカレー 冷しゃぶサラダ オレンジ	粉乳 ★エッグポテト	牛かた・豚ばら・脱脂粉乳・鶏卵 ローズハム	じゃがいも・なたね油・車糖 食パン・乾燥マッシュポテト マヨネーズ	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・キャベツ きゅうり・ほんしめじ・イトコン缶詰 こまつな・パレンシアオレンジ	1367 kcal たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 20.2
28	金	ジャージャー麺 一食納豆 バナナ	粉乳 ★オレンジゼリー	豚ひき肉・赤色辛みそ・鶏卵 糸引き納豆・脱脂粉乳 おけけクリーム	中華めん・車糖	しょうが・きゅうり・にんじん りょくとうもやし・バナナ・寒天 オレンジ飲料・みかん缶詰	1367 kcal たんぱく質(g) 23.9 脂質(g) 12.6
29	土	鶏肉と野菜のうま煮 豆腐のまさご揚げ みかん缶	牛乳 アラガリスケット	鶏もも・焼き竹輪・厚揚げ かつお節・木綿豆腐・鶏ひき肉 鶏卵・普通牛乳	じゃがいも・さといも・車糖 なたね油・かたくり粉 アラガリスケット	たまねぎ・にんじん・大根・グリーンピース だし昆布・ほしひじき・みかん缶詰	1367 kcal たんぱく質(g) 41.7 脂質(g) 21.6

(※ このマークの日はご飯はいりません)