



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	月	夏野菜のスープ チキンオムレツ 黄桃缶	粉乳(ココア入) ★かぼちゃのケーキ	豚もも・ベーコン・油揚げ 鶏ひき肉・鶏心丸・木綿豆腐・鶏卵 脱脂粉乳・明治ラブ	薄力粉・マヨネーズ・なたね油 無塩バター・ホットケーキミックス・車糖	たまねぎ・にんじん・とうがん ズッキーニ・キャベツ・西洋かぼちゃ オクラ・だし昆布・もも缶詰 西洋かぼちゃ	総カロリー(kcal) 450 たんぱく質(g) 26.4 脂質(g) 14.9
2	火	魚の蒲焼き風煮 五目煮豆 みそ汁 パン缶	粉乳 ★お好み焼き	しいら・麦みそ・鶏もも・だいず かつお節・木綿豆腐・煮干し 脱脂粉乳・鶏卵・ベーコン さくらえび	かたくり粉・なたね油・車糖 薄力粉・ながいも	しょうが・ごんじん・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 西洋かぼちゃ・こねぎ パインアップル缶詰・キャベツ・あおのり	総カロリー(kcal) 466 たんぱく質(g) 34.3 脂質(g) 14
3	水	揚げ肉じゃがが 鶏ひき肉のみそ焼き オレンジ	粉乳 ★きな粉トースト	豚もも・鶏ひき肉・鶏卵・木綿豆腐 麦みそ・脱脂粉乳・だいず	じゃがいも・なたね油・車糖 パン粉・食パン・黒砂糖 無塩バター	たまねぎ・にんじん・こねぎ・パセリ バレンシアオレンジ	総カロリー(kcal) 411 たんぱく質(g) 24.5 脂質(g) 11.8
4	木	ガリバタチキン おかか和え 野菜みそ汁 みかん缶	粉乳 ★バルミエ	鶏もも・まぐろ缶詰・かつお削り節 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳	かたくり粉・車糖・無塩バター パイ皮・グラニュー糖	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 たまねぎ・えのきたけ・生しいたけ こねぎ・みかん缶詰	総カロリー(kcal) 413 たんぱく質(g) 23.3 脂質(g) 15.2
5	金	七夕そうめん ツナのカレー風味揚げ お星さま三色ゼリー	粉乳 ☆プリンア・ラ・モード	ロースハム・鶏卵・まぐろ缶詰 木綿豆腐・脱脂粉乳	そうめん・ひやむぎ・薄力粉 マヨネーズ・なたね油 3色花ゼリー・カスタードプリン	きゅうり・にんじん・わかめ りょくとうもやし・焼きのり・たまねぎ パインアップル缶詰・みかん缶詰 もも缶詰	総カロリー(kcal) 432 たんぱく質(g) 24.2 脂質(g) 9.3
6	土	クリームシチュー いわし入りハンバーグ バナナ	牛乳 原宿ドック	鶏もも・明治ラブ いわし入りハンバーグ・普通牛乳	じゃがいも・有塩バター・薄力粉 なたね油・原宿ドック	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ 西洋かぼちゃ・スイートコーン・ブロッコリー バナナ	総カロリー(kcal) 473 たんぱく質(g) 22 脂質(g) 19.9
8	月	けんちん汁 えびのふわふわ揚げ 黄桃缶	粉乳(ココア入) ★塩バタークッキー	鶏もも・油揚げ・木綿豆腐・麦みそ かつお節・ムキエビ・鶏卵 脱脂粉乳	じゃがいも・さといも・なたね油 ながいも・かたくり粉 ホットケーキミックス・無塩バター・車糖	たまねぎ・にんじん・ごぼう・大根 こねぎ・だし昆布・もも缶詰	総カロリー(kcal) 441 たんぱく質(g) 24.6 脂質(g) 16.4
9	火	魚の加・ピカタ ひじきと大豆の煮物 なすのみそ汁 パイン缶	元氣ヨーグルト ★人参とチーズのホットケーキ	まだい・鶏卵・パルメザンチーズ 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	薄力粉・オリブ油・車糖・ごま油 元氣ヨーグルト・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・ほしひじき さやえんどう・トマト・えのきたけ・なす こねぎ・パインアップル缶詰	総カロリー(kcal) 379 たんぱく質(g) 24.2 脂質(g) 14.8
10	水	酢鶏 納豆和え オレンジ	粉乳 ★ハムたまごパン	鶏もも・挽きわり納豆・しらす干し 鶏卵・脱脂粉乳・普通牛乳 ロースハム	かたくり粉・なたね油・車糖・ごま ホットケーキミックス	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・こまつな バレンシアオレンジ	総カロリー(kcal) 477 たんぱく質(g) 28.3 脂質(g) 20.3
11	木	かきたまうどん 絹さやと豆腐のつくね バナナ	粉乳 ★ココアゼリー	鶏もも・鶏卵・かつお節・鶏ひき肉 木綿豆腐・脱脂粉乳・明治ラブ クリーム	うどん・かたくり粉・ながいも なたね油・車糖	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 さやえんどう・さやいんげん・バナナ 寒天	総カロリー(kcal) 450 たんぱく質(g) 23.2 脂質(g) 14.3
12	金	チキン南蛮 ナムル わかめスープ みかん缶	粉乳 ★カレーチーズラスク	鶏むね・鶏卵・かつお節・脱脂粉乳 パルメザンチーズ	薄力粉・なたね油・マヨネーズ ごま油・ごま・車糖・食パン	たまねぎ・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 カウワカメ・こねぎ・みかん缶詰	総カロリー(kcal) 454 たんぱく質(g) 25.6 脂質(g) 19.8
13	土	チャプチェ ワンタンスープ オレンジ	牛乳 焼きドーナツ(豆乳)	豚かた・普通牛乳	車糖・ごま油・普通はるさめ・ごま 焼きドーナツ	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・にら はくさい・ぶなしめじ・りょくとうもやし にんじん・こねぎ・バレンシアオレンジ	総カロリー(kcal) 369 たんぱく質(g) 16.7 脂質(g) 14.2
16	火	ブリの塩焼き きんぴら キャベツのみそ汁 黄桃缶	粉乳 ★マレード サブレ	ぶり・鶏もも・だいず・油揚げ 木綿豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・普通牛乳	ごま油・車糖・ごま・ホットケーキミックス 無塩バター・マーメイド	大根・こねぎ・ごぼう・たまねぎ にんじん・ほんしめじ・さやえんどう トマト・キャベツ・えのきたけ・もも缶詰	総カロリー(kcal) 467 たんぱく質(g) 28.7 脂質(g) 19.8
17	水	ミトポールスープ ミートローフ パン缶	粉乳 ★ウインナー蒸しパン	油揚げ・鶏ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 木綿豆腐・普通牛乳・脱脂粉乳 ウインナー・明治ラブ	じゃがいも・緑豆はるさめ なたね油・パン粉・車糖 ホットケーキミックス・ごま油・マヨネーズ	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・ブロッコリー さやいんげん・パセリ パインアップル缶詰・こねぎ	総カロリー(kcal) 466 たんぱく質(g) 24 脂質(g) 19.5
18	木	鶏のスパイス焼き こまつなサラダ おさ汁 みかん缶	粉乳 ★お好み揚げ	鶏もも・ベーコン・木綿豆腐 かつお節・脱脂粉乳・しらす干し かに風味かまぼこ・鶏卵	車糖・かたくり粉・ながいも・薄力粉 なたね油	こまつな・りょくとうもやし・きゅうり にんじん・スイートコーン・あおさ 生しいたけ・こねぎ・ま昆布 みかん缶詰・キャベツ・あおのり	総カロリー(kcal) 384 たんぱく質(g) 23.4 脂質(g) 17.5
19	金	冷やし中華 丁寧とろろのかき揚げ バナナ	粉乳 ★ラスク風トースト	焼き豚・鶏卵・ベーコン・脱脂粉乳	中華めん・薄力粉・なたね油 食パン・グラニュー糖・無塩バター	きゅうり・にんじん・りょくとうもやし にがり・たまねぎ・西洋かぼちゃ バナナ	総カロリー(kcal) 449 たんぱく質(g) 21.9 脂質(g) 11.4
20	土	夏野菜たっぷり汁 照り焼きハンバーグ Feすりおろしゼリー	牛乳 サツポロボテ	鶏もも・かつお節・麦みそ タレ付き肉団子・普通牛乳	なたね油・Feすりおろしゼリー サツポロボテ	たまねぎ・にんじん・とうがん ズッキーニ・キャベツ・西洋かぼちゃ オクラ・こねぎ	総カロリー(kcal) 377 たんぱく質(g) 20.7 脂質(g) 19.5
22	月	筑前煮 松風焼き オレンジ	粉乳 ★りんごのヨーグルトケーキ	鶏もも・厚揚げ・かつお節 鶏ひき肉・鶏卵・脱脂粉乳 ヨーグルト	さといも・車糖・なたね油 かたくり粉・ごま・ホットケーキミックス 無塩バター	たまねぎ・にんじん・ごぼう たけのこ水煮缶詰・大根・生しいたけ グリーンピース・だし昆布 バレンシアオレンジ・りんご	総カロリー(kcal) 453 たんぱく質(g) 25.2 脂質(g) 17
23	火	白身魚の竜田揚げ 酢の物 揚げと豆腐のみそ汁 黄桃缶	粉乳(ココア入) ★バスチーヌケーキ風	しいら・煮しかまぼこ・油揚げ 鶏卵・木綿豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・クリームチーズ クリーム	かたくり粉・なたね油 緑豆はるさめ・車糖・ごま油 きょうざの皮	しょうが・きゅうりにんじん りょくとうもやし・たまねぎ・はくさい こねぎ・もも缶詰	総カロリー(kcal) 451 たんぱく質(g) 28.4 脂質(g) 18.2
24	水	豚汁 れんこん肉団子 パン缶	粉乳 ★豆腐ドーナツ	豚もも・油揚げ・厚揚げ・麦みそ かつお節・鶏ひき肉・鶏卵 木綿豆腐・脱脂粉乳・普通牛乳 絹ごし豆腐・だいず	じゃがいも・さといも・なたね油 薄力粉・パン粉・ごま油 ホットケーキミックス・黒砂糖	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・れんこん パインアップル缶詰	総カロリー(kcal) 450 たんぱく質(g) 25.8 脂質(g) 18.8
25	木	《誕生日会》 カレーピラフ 鶏の唐揚げ ミートボール フライドポテト 胡麻和え トマト そうめん汁 すいか	粉乳 ★ケーキ	鶏ひき肉・鶏もも・まぐろ缶詰 煮しかまぼこ・かつお節・脱脂粉乳	無塩バター・かたくり粉・なたね油 フライドポテト・車糖・ごま そうめん・ひやむぎ・ショートケーキ	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ しょうが・にんにく・パセリ・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・葉ねぎ すいか	総カロリー(kcal) 494 たんぱく質(g) 25.5 脂質(g) 21.2
26	金	ヒレカツ 和風サラダ ネパネパスープ みかん缶	粉乳 ★ブルーベリーホットケーキ	豚ヒレ・鶏卵・ロースハム かつお節・脱脂粉乳・ホイップクリーム	薄力粉・パン粉・なたね油・車糖 ながいも・食パン ブルーベリージャム	キャベツ・きゅうりにんじん スイートコーン缶詰・たまねぎ・ぶなしめじ オクラ・だし昆布・みかん缶詰	総カロリー(kcal) 393 たんぱく質(g) 24.8 脂質(g) 12.3
29	月	夏野菜カレー スパサッ(ごまドレ) ヤクルト	粉乳 ★ミニアメリカンドッグ	豚かた・まぐろ缶詰・鶏卵 脱脂粉乳・魚肉ソーセージ 普通牛乳	じゃがいも・なたね油 マロニエ・ヨーグルト・ヤクルト ホットケーキミックス・じゃがりこ	たまねぎ・青ピーマン・なす・にんじん 西洋かぼちゃ・きゅうり・ブロッコリー スイートコーン	総カロリー(kcal) 482 たんぱく質(g) 21.8 脂質(g) 17.8
30	火	きびなごの磯部揚げ ブロッコリーのごま酢和え 冬瓜のみそ汁 黄桃缶	粉乳(ココア入) ★アップルパイ	きびなご・焼き竹輪・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳	かたくり粉・なたね油・ごま・車糖 パイ皮・グラニュー糖	しょうが・あおのり・ブロッコリー にんじん・生しいたけ・たまねぎ とうがらこ・こねぎ・もも缶詰・りんご	総カロリー(kcal) 361 たんぱく質(g) 21.8 脂質(g) 10.5
31	水	ミートグラタン ふりかけ かきたま汁 バナナ	麦茶 ★鮭おにぎり	豚ひき肉・明治ラブ・鶏卵 木綿豆腐・バにざけ	じゃがいも・マロニエ・スパゲティ 有塩バター・薄力粉・なたね油 かたくり粉・米・ごま	たまねぎ・ほんしめじ・スイートコーン ブロッコリー・こまつな・えのきたけ バナナ	総カロリー(kcal) 404 たんぱく質(g) 15.3 脂質(g) 11.6

(※ このマークの日はご飯はりません)