



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	
2	月	麻婆豆腐 手作りシウマイ パイン缶	粉乳 ★生クリーム入りケーキ	豚ひき肉・木綿豆腐・麦みそ はんぺん・脱脂粉乳・クリーム 鶏卵	車糖・かたくり粉・ごま油 しゅうまいの皮・ホットケーキミックス 無塩バター	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 キャバツ・パインアップル缶詰	エネルギー(kcal) 476 たんぱく質(g) 24.7 脂質(g) 21	
3	火	白身魚のパンチソース和え おなか和え 冬瓜のみそ汁 みかん缶	粉乳(ココア入) ★メロンパントースト	しいら・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・なたね油・車糖 食パン・無塩バター・グラニュー糖 薄力粉	レモン・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・たまねぎ・えのきたけ とうがん・こねぎ・みかん缶詰	エネルギー(kcal) 434 たんぱく質(g) 24.9 脂質(g) 13	
4	水	鶏の西京焼き きんぴら みそ汁 黄桃缶	粉乳 ★お好み焼き	鶏もも・赤色辛みそ・だいず 油揚げ・木綿豆腐・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	車糖・ごま油・ごま・薄力粉 ながいも・なたね油	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・生しいたけ 西洋かぼちゃ・こねぎ・もも缶詰 キャバツ・あおのり	エネルギー(kcal) 459 たんぱく質(g) 29.9 脂質(g) 18.7	
5	木	冷やし中華 納豆和え オレンジ	粉乳 ★人参とチーズのホットケーキ	焼き豚・鶏卵・挽きわり納豆 しらす干し・脱脂粉乳・普通牛乳 プロセスチーズ	中華めん・車糖・ごま ホットケーキミックス	きゅうり・にんじん・りょくとうもやし わかめ・こまつな・パレンシアオレンジ	エネルギー(kcal) 403 たんぱく質(g) 25.2 脂質(g) 9.4	
6	金	カントリースープ ツナのカレー風味揚げ バナナ	粉乳 ★オレンジゼリー	豚もも・ベーコン・さくらえび 油揚げ・まぐろ缶詰・木綿豆腐 鶏卵・脱脂粉乳・ホットクリーム	じゃがいも・さといも・薄力粉 マヨネーズ・なたね油・車糖	たまねぎ・にんじん・大根・キャバツ こまつな・こねぎ・だし昆布・バナナ 寒天・オレンジ飲料・みかん缶詰	エネルギー(kcal) 391 たんぱく質(g) 22.4 脂質(g) 12.3	
7	土	鶏肉と野菜のうま煮 エビカツ みかん缶	牛乳 お芋屋さんのスイートポテト	鶏もも・焼き竹輪・蒸しかまぼこ 厚揚げ・かつお節・普通牛乳	じゃがいも・さといも・車糖 なたね油 お芋屋さんのスイートポテト	たまねぎ・にんじん・大根・グリーンピース だし昆布・みかん缶詰	エネルギー(kcal) 395 たんぱく質(g) 19 脂質(g) 16	
9	月	けんちん汁 鶏ひき肉のみそ焼き パイン缶	粉乳 ★ピザトースト	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・ベーコン エメンタルチーズ	じゃがいも・さといも・なたね油 パン粉・車糖・食パン	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 パセリ・パインアップル缶詰 青ピーマン・スイートコーン	エネルギー(kcal) 440 たんぱく質(g) 26.9 脂質(g) 15.5	
10	火	魚のチーズフライ ナムル ネパネバスープ 黄桃缶	粉乳 ★シガールスティックパイ	まだい・鶏卵・パルメザンチーズ かつお節・脱脂粉乳	薄力粉・パン粉・なたね油・ごま油 ごま・車糖・ながいも・パイ皮 グラニュー糖	しょうが・パセリ・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・たまねぎ ぶなしめじ・オクラ・だし昆布・もも缶詰	エネルギー(kcal) 415 たんぱく質(g) 23.6 脂質(g) 15.3	
11	水	タンダリーチキン ひじきサラダ ワカメスープ みかん缶	粉乳 ★塩バタークッキー	鶏もも・ヨーグルト・まぐろ缶詰 かつお節・脱脂粉乳	マヨネーズ・ホットケーキミックス 無塩バター・車糖	にんにく・たまねぎ・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 カットわかめ・りょくとうもやし・こねぎ みかん缶詰	エネルギー(kcal) 443 たんぱく質(g) 21 脂質(g) 24.4	
12	木	チャプチェ かきたま汁 のり佃煮 梨	粉乳(ココア入) ★ツナパン	豚かた・鶏卵・木綿豆腐・脱脂粉乳 明治ラブ・まぐろ缶詰	車糖・ごま油・普通はるさめ・ごま かたくり粉・ホットケーキミックス マヨネーズ	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 Feのり佃煮・日本なし	エネルギー(kcal) 448 たんぱく質(g) 23.7 脂質(g) 14.2	
13	金	鶏しそ天ぷら ブロッコリーのごま酢和え なすのみそ汁 パイン缶	ショア ★パンプキンドーナツ	鶏もも・焼き竹輪・麦みそ・煮干し 鶏卵・絹ごし豆腐・きな粉	薄力粉・なたね油・ごま・車糖 ホットケーキミックス	しそ・ブロッコリー・にんじん・たまねぎ えのきたけ・なす・こねぎ パインアップル缶詰・西洋かぼちゃ	エネルギー(kcal) 403 たんぱく質(g) 19.4 脂質(g) 16.3	
14	土	カレーうどん ピーマン昆布 バナナ	牛乳 ココナッツサブレ	豚かた・油揚げ・かつお節 しらす干し・普通牛乳	うどん・なたね油・ごま ココナッツサブレ	たまねぎ・にんじん・ごぼう・えのきたけ こまつな・ま昆布・青ピーマン りょくとうもやし・昆布つくだ煮・バナナ	エネルギー(kcal) 402 たんぱく質(g) 15.3 脂質(g) 17.7	
17	火	白身魚のゴママヨ焼き ひじきと大豆の煮物 キャバツのみそ汁 十五夜デザート	粉乳 ★揚げ芋団子	まだい・鶏もも・だいず・油揚げ 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳	ごま・マヨネーズ・ごま油・車糖 じゃがいも・十五夜デザート さつまいも・薄力粉・なたね油	しょうが・たまねぎ・にんじん・ほしひじき さやえんどう・トマト・キャバツ えのきたけ・こねぎ	エネルギー(kcal) 446 たんぱく質(g) 26.2 脂質(g) 16.9	
18	水	吉野汁 絹さやと豆腐のつくね オレンジ	粉乳 ★ハムたまごパン	鶏もも・油揚げ・厚揚げ・かつお節 鶏ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 脱脂粉乳・普通牛乳・ロースハム	じゃがいも・さといも・かたくり粉 なたね油・ながいも・車糖 ホットケーキミックス	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 さやえんどう・さやいんげん パレンシアオレンジ	エネルギー(kcal) 470 たんぱく質(g) 25 脂質(g) 20.3	
19	木	鶏肉の甘酢がらめ ポテトサラダ 野菜スープ 黄桃缶	粉乳 ★パスタソースケーキ風	鶏もも・鶏卵・ロースハム かつお節・脱脂粉乳 クリームチーズ・クリーム	かたくり粉・なたね油・車糖 乾燥マッシュポテト・マヨネーズ ぎょうざの皮	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・なす ズッキーニ・だし昆布・もも缶詰	エネルギー(kcal) 469 たんぱく質(g) 22 脂質(g) 24.1	
20	金	冷やしうどん(ささ身) タレ付き肉団子 梨	粉乳(ココア入) ★ラスク風トースト	ささ身・鶏卵・タレ付き肉団子 脱脂粉乳	うどん・食パン・グラニュー糖 無塩バター	きゅうり・にんじん・わかめ りょくとうもやし・焼きのり・日本なし	エネルギー(kcal) 380 たんぱく質(g) 21.6 脂質(g) 11.3	
21	土							
24	火	きびなごの磯部揚げ 五目煮豆 ワカメのみそ汁 みかん缶	粉乳 ★ミニアメリカンドッグ	きびなご・鶏もも・だいず かつお節・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・魚肉ソーセージ・鶏卵 普通牛乳	かたくり粉・なたね油・車糖 じゃがいも・ホットケーキミックス じゃがりこ	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・カットわかめ たまねぎ・えのきたけ・こねぎ みかん缶詰	エネルギー(kcal) 439 たんぱく質(g) 28.7 脂質(g) 14.7	
25	水	【お誕生会】 お月見ランチ 鶏の唐揚げ ウィンナー スマイルポテト 胡麻和え トマト おさ汁 柿	粉乳(ココア入) ケーキ	鶏もも・ロースハム・鶏卵 ウィンナー・まぐろ缶詰・木綿豆腐 かつお節・脱脂粉乳	マヨネーズ・かたくり粉・なたね油 フライドポテト・車糖・ごま 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・あおさ 生しいたけ・こねぎ・ま昆布・かき	エネルギー(kcal) 511 たんぱく質(g) 27.9 脂質(g) 24.9	
26	木	ビーフカレー 冷しゃぶサラダ バナナ	粉乳 ★揚げパン	牛もも・豚もも・脱脂粉乳 普通牛乳・きな粉	じゃがいも・なたね油・車糖 食パン・薄力粉	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・キャバツ きゅうり・ほんしめじ・スイートコーン缶詰 こまつな・バナナ	エネルギー(kcal) 475 たんぱく質(g) 21.4 脂質(g) 15.8	
27	金	ちゃんぽん 高菜のそぼろ煮 パイン缶	ヤクルト400 ★アップルパイ	豚かた・しばえび・蒸しかまぼこ 豚ガラ・鶏ガラ・豚ひき肉	中華めん・なたね油・ごま・車糖 ヤクルト・パイ皮・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・キャバツ りょくとうもやし・こねぎ・たかな漬 パインアップル缶詰・りんご	エネルギー(kcal) 379 たんぱく質(g) 13 脂質(g) 11.7	
28	土	のっぺい汁 松風焼き オレンジ	牛乳 塩バタードーナツ	鶏もも・蒸しかまぼこ・焼き竹輪 かつお節・鶏ひき肉・鶏卵 普通牛乳	さといも・さつまいも・車糖 かたくり粉・ごま・ケーキドーナツ	にんじん・生しいたけ・れんこん・ごぼう さやえんどう・たまねぎ パレンシアオレンジ	エネルギー(kcal) 450 たんぱく質(g) 22.3 脂質(g) 19.3	
30	月	ウィンナーのマカゴラ汁 ふりかけ ワンタンスープ 黄桃缶	粉乳 ★お好み揚げ	ウィンナー・まぐろ缶詰・明治ラブ 脱脂粉乳・しらす干し かに風味かまぼこ・鶏卵	さつまいも・マカゴラ・スパゲッティ 有塩バター・薄力粉・なたね油 ながいも・薄力粉	たまねぎ・ほんしめじ・スイートコーン ブロッコリー・ぶなしめじ りょくとうもやし・にんじん・こねぎ もも缶詰・キャバツ・あおのり	エネルギー(kcal) 434 たんぱく質(g) 20.1 脂質(g) 16	

(※ このマークの日はご飯はいりません)