



# 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	火	白身魚の甘露煮 大葉入り酢の物 里芋のみそ汁  みかん缶	粉乳(ココア入) ★さつま芋とりんごのケーキ	まだい・油揚げ・鶏卵・木綿豆腐 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 普通牛乳	かたくり粉・なたね油・車糖・ごま油 さといも・さつまいも・ホットケーキミックス	しょうが・ごぼう・にんじん りよくとうもろやし・さいやいんげん・しそ 生しいたけ・たまねぎ・こねぎ みかん缶詰・りんご	134kcal (kcal) たんぱく質(g) 28.2 脂質(g) 12
2	水	ミートボールスープ チキンナゲット バナナ	粉乳 ★チヂミ	油揚げ・鶏ひき肉・鶏むね 木綿豆腐・鶏卵・脱脂粉乳・豚ばら 明治ラブ	じゃがいも・緑豆はるさめ なたね油・薄力粉・マヨネーズ ごま油	たまねぎ・にんじん・たけのこ水蒸し缶詰 ほんしめじ・生しいたけ・えのきたけ こまつな・だし昆布・バナナ・にら	134kcal (kcal) たんぱく質(g) 25.8 脂質(g) 19.8
3	木	鶏肉のオレンジ焼き 温野菜 人参のみそ汁 パイン缶	粉乳 ★パ・コンとチーズのスコン	鶏もも・ロースハム・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳・普通牛乳 ベーコン・エメンタルチーズ	マーマレード・車糖・じゃがいも ホットケーキミックス・無塩バター	にんにく・キャベツ・きゅうり・にんじん ほんしめじ・スイートコーン缶詰・こまつな りよくとうもろやし・たまねぎ・えのきたけ こねぎ・パインアップル缶詰	134kcal (kcal) たんぱく質(g) 26.1 脂質(g) 18.5
4	金	遠足 *家からのお弁当*		*遠足のおやつ*			
5	土	肉うどん 野菜の塩昆布和え オレンジ	牛乳 バームクーヘン	豚かた・油揚げ・かつお節 普通牛乳	うどん・なたね油・車糖・ごま 厚切りバームクーヘン	しょうが・にんにく・たまねぎ・ごぼう にんじん・生しいたけ・こまつな・こねぎ だし昆布・きゅうり・キャベツ りよくとうもろやし・塩昆布 パレンシアオレンジ	134kcal (kcal) たんぱく質(g) 19.8 脂質(g) 15.7
7	月	豚汁 れんこん肉団子 バナナ	粉乳 ★クックムッシュ風トースト	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・ロースハム プロセスチーズ・明治ラブ	じゃがいも・さといも・なたね油 薄力粉・パン粉・ごま油・食パン 無塩バター	たまねぎ・にんじん・ごぼう・大根 ほんしめじ・りよくとうもろやし・こねぎ だし昆布・れんこん・バナナ	134kcal (kcal) たんぱく質(g) 28.1 脂質(g) 17.4
8	火	ブリの照り焼き おなか和え 大根のみそ汁 黄桃缶	粉乳(ココア入) ★お芋クッキー	ぶり・まぐろ缶詰・かつお削り節 木綿豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・鶏卵	車糖・ホットケーキミックス・さつまいも 無塩バター	しょうが・こまつな・にんじん りよくとうもろやし・きゅうり・スイートコーン ブロッコリー・生しいたけ・たまねぎ 大根・こねぎ・もも缶詰	134kcal (kcal) たんぱく質(g) 27.1 脂質(g) 16.8
9	水	みそラーメン 焼き餃子 梨	粉乳 ★豆腐ドーナツ	豚もも・鶏卵・麦みそ・豆みそ 豚ガラ・鶏ガラ・ぎょうざ・脱脂粉乳 普通牛乳・絹ごし豆腐・だいず	中華めん・ホットケーキミックス・なたね油 黒砂糖	しょうが・にんにく・たまねぎ・ごぼう りよくとうもろやし・キャベツ・スイートコーン こねぎ・日本なし	134kcal (kcal) たんぱく質(g) 25.2 脂質(g) 13.3
10	木	鶏肉のフリース こまつなサラダ 野菜スープ みかん缶	粉乳 ★ふくれ菓子	鶏もも・ベーコン・かつお節 脱脂粉乳・鶏卵・明治ラブ	かたくり粉・なたね油・ごま油・車糖 マヨネーズ・ごま・中力粉・黒砂糖	たまねぎ・パセリ・こまつな りよくとうもろやし・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・みかん缶詰	134kcal (kcal) たんぱく質(g) 22.2 脂質(g) 17.9
11	金	おでん 一食納豆 オレンジ	元気ヨーグルト ★フランクソテー	鶏もも・焼き竹輪・蒸しかまぼこ 厚揚げ・鶏卵・かつお節 糸引き納豆・フランクフルト	じゃがいも・さといも・車糖 なたね油・元気ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・大根・さやえんどう だし昆布・パレンシアオレンジ	134kcal (kcal) たんぱく質(g) 24.5 脂質(g) 22.7
12	土	チャンプルー ツナ入り卵焼き パイン缶	牛乳 アスパラガスピケット	焼き豆腐・豚もも・鶏卵 まぐろ缶詰・普通牛乳	ごま油・車糖・アスパラガスピケット	りよくとうもろやし・たまねぎ・にんじん こねぎ・パインアップル缶詰	134kcal (kcal) たんぱく質(g) 30.5 脂質(g) 26.8
15	火	魚のコンマヨ焼き ほうれん草の中華和え キャベツのみそ汁 黄桃缶	粉乳 ★米粉のもちもちホットケーキ	まだい・麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 普通牛乳・ホイップクリーム	マヨネーズ・車糖・ごま油 じゃがいも・米粉・ホットケーキミックス	しょうが・たまねぎ・スイートコーン・パセリ ほうれんそう・切干しだいこん・にんじん キャベツ・えのきたけ・こねぎ・もも缶詰	134kcal (kcal) たんぱく質(g) 23.2 脂質(g) 13
16	水	親子煮 豆腐のまご揚げ バナナ	粉乳 ★ティラミス風トースト	鶏もも・鶏卵・かつお節・木綿豆腐 鶏ひき肉・脱脂粉乳 クリームチーズ	車糖・かたくり粉・なたね油 食パン	たまねぎ・生しいたけ・にんじん こまつな・こねぎ・だし昆布・ほしひじき バナナ	134kcal (kcal) たんぱく質(g) 27.5 脂質(g) 17.2
17	木	醤油スパゲティー ミートボール ワカメスープ みかん缶	粉乳(ココア入) ★大学芋	豚もも・かつお節・脱脂粉乳	マカヒ・スパゲティー・なたね油 さつまいも・水あめ・車糖・ごま	たまねぎ・にんじん・りよくとうもろやし 生しいたけ・えのきたけ・青ピーマン パセリ・カットわかめ・こねぎ みかん缶詰	134kcal (kcal) たんぱく質(g) 19.8 脂質(g) 11.1
18	金	ガリバタチキン 和風サラダ なすのみそ汁 パイン缶	ヤクルト ★カレー風味パン	鶏もも・ロースハム・麦みそ 煮干し・明治ラブ・鶏卵・豚ひき肉	かたくり粉・車糖・無塩バター ヤクルト・ホットケーキミックス	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・はくさい たまねぎ・えのきたけ・なす・こねぎ パインアップル缶詰	134kcal (kcal) たんぱく質(g) 20.1 脂質(g) 15.9
19	土	根菜汁 そぼろ納豆 オレンジ	牛乳 焼きドーナツ(豆乳)	鶏もも・油揚げ・かつお節・麦みそ 挽きわり納豆・豚ひき肉・鶏ひき肉 鶏卵・普通牛乳	じゃがいも・さつまいも・なたね油 車糖・焼きドーナツ	たまねぎ・にんじん・大根・ごぼう こねぎ・だし昆布・ほうれんそう パレンシアオレンジ	134kcal (kcal) たんぱく質(g) 21.2 脂質(g) 20.8
21	月	八宝菜 ひじき入りつくね 柿	粉乳(ココア入) ★スイートポテト	豚かた・しばえび・蒸しかまぼこ 豚ガラ・鶏ガラ・鶏ひき肉 木綿豆腐・鶏卵・脱脂粉乳 明治ラブ・クリーム	かたくり粉・なたね油・車糖 さつまいも・有塩バター	たまねぎ・青ピーマン・にんじん たけのこ水蒸し缶詰・キャベツ チンゲンサイ・だし昆布・ほしひじき かき	134kcal (kcal) たんぱく質(g) 23.2 脂質(g) 14
22	火	白身魚の竜田揚げ 炒り豆腐 南瓜のみそ汁 黄桃缶	粉乳 ★パルミエ	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・パイ皮 グラニュー糖	しょうが・にんじん・大根・生しいたけ りよくとうもろやし・スイートコーン・こねぎ トマト・たまねぎ・西洋かぼちゃ ほうれんそう・もも缶詰	134kcal (kcal) たんぱく質(g) 26.8 脂質(g) 16.1
23	水	かきたまうどん 豆腐入りさつま揚げ バナナ	粉乳 ★ウイナー蒸しパン	鶏もも・鶏卵・かつお節 いとよりだい・木綿豆腐・脱脂粉乳 ウイナー・明治ラブ	うどん・かたくり粉・なたね油 ホットケーキミックス・ごま油・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 ほんしめじ・ごぼう・バナナ・こねぎ	134kcal (kcal) たんぱく質(g) 23.6 脂質(g) 15
24	木	*お誕生会* チキンライス ヒレカツ フライドポテト コロケ 胡麻和え トマト おさ汁 みかん	粉乳 ケーキ	鶏もも・豚ヒレ・鶏卵・まぐろ缶詰 木綿豆腐・かつお節・脱脂粉乳	薄力粉・パン粉・なたね油 フライドポテト・コロケ・車糖・ごま ショートケーキ	たまねぎ・にんじん・がなしめじ こまつな・りよくとうもろやし・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 温州みかん	134kcal (kcal) たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 11.9
25	金	さつま汁 鮭の塩焼き オレンジ	粉乳 ★きな粉トースト	鶏もも・油揚げ・木綿豆腐 かつお節・麦みそ・べにざけ 脱脂粉乳・だいず	じゃがいも・さといも・なたね油 食パン・黒砂糖・無塩バター	たまねぎ・にんじん・大根・こねぎ パレンシアオレンジ	134kcal (kcal) たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 11.9
26	土	春雨と豚肉の炒め物 揚げと豆腐のスープ みかん缶	牛乳 かつぱえびせん	豚かた・鶏卵・油揚げ・木綿豆腐 かつお節・普通牛乳	緑豆はるさめ・ごま油・車糖・ごま かつぱえびせん	たまねぎ・にんじん・生しいたけ キャベツ・はくさい・こねぎ・ま昆布 みかん缶詰	134kcal (kcal) たんぱく質(g) 16.9 脂質(g) 15.2
28	月	きびなごのから揚げ ごぼうと干し大根の煮物 さつま芋のみそ汁 パイン缶	粉乳(ココア入) ★ボンデ・ドーナツ	きびなご・鶏もも・油揚げ・麦みそ 煮干し・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・ごま さつまいも・白玉粉・ホットケーキミックス グラニュー糖	しょうが・たまねぎ・にんじん・ごぼう ほんしめじ・切干しだいこん さやえんどう・りよくとうもろやし・こねぎ パインアップル缶詰	134kcal (kcal) たんぱく質(g) 23.7 脂質(g) 10.7
29	火	あんかけラーメン 大粒肉しゅうまい Feすりおろしゼリー	粉乳 ★レモンケーキ	豚もも・鶏卵・豚ガラ・鶏ガラ 肉しゅうまい・ウイナー 脱脂粉乳・明治ラブ	中華めん・かたくり粉・なたね油 コロケ・Feすりおろしゼリー ホットケーキミックス・無塩バター・車糖	しょうが・にんにく・にんじん りよくとうもろやし・キャベツ・スイートコーン こねぎ・レモン	134kcal (kcal) たんぱく質(g) 22.7 脂質(g) 14
30	水	鶏の唐揚げ ごぼうサラダ もずくスープ 黄桃缶	粉乳 ★カレーチーズラスク	鶏もも・木綿豆腐・かつお節 脱脂粉乳・パルメザンチーズ	かたくり粉・なたね油・マヨネーズ 食パン・車糖	しょうが・にんにく・パセリ・ごぼう きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰 ブロッコリー・おきなわもずく りよくとうもろやし・生しいたけ・こねぎ ま昆布・もも缶詰	134kcal (kcal) たんぱく質(g) 22.8 脂質(g) 21.6
31	木	ポークカレー パンプキンサラダ ハウインデザート	粉乳 ★パンプキンパイ	豚もも・脱脂粉乳・鶏卵	じゃがいも・なたね油 マカヒ・スパゲティー・マヨネーズ カボチャプリン・パイ皮 無塩バター・車糖	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・スイートコーン こまつな	134kcal (kcal) たんぱく質(g) 17.4 脂質(g) 18.5

(※ このマークの日はご飯はいりません)