



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
4	土	ミートボールスープ サーモンフライ Feすりおろしゼリー	牛乳 アスパカスビスケット	骨なしサーモンフライ・普通牛乳	じゃがいも・緑豆はるさめ なたね油・Feすりおろしゼリー アスパカスビスケット	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ えのきたけ・こまつな・だし昆布	1食分-(kcal) 409 たんぱく質(g) 16.4 脂質(g) 21.1
6	月	冬のあったか汁 鶏ひき肉のみそ焼き オレンジ	粉乳 ★スイートポテトケーキ	鶏もも・厚揚げ・かつお節・麦みそ 鶏ひき肉・鶏卵・木綿豆腐 脱脂粉乳・クリーム・普通牛乳	じゃがいも・さといも・なたね油 パン粉・車糖・さつまいも ホットケーキミックス・無塩バター	たまねぎ・にんじん・大根・かぶ 西洋かぼちゃ・こねぎ・だし昆布・パセリ パレンシアオレンジ	1食分-(kcal) 444 たんぱく質(g) 22.1 脂質(g) 17.4
7	火	七草粥 鶏のスライス焼き ひじきサラダ おさ汁 黄桃缶	粉乳 ★お好み焼き	鶏もも・蒸しかまぼこ・油揚げ まぐろ缶詰・木綿豆腐・かつお節 脱脂粉乳・鶏卵・ベーコン さくらえび	車糖・かたくり粉・マヨネーズ 薄力粉・ながいも・なたね油	せり・大根・にんじん・生しいたけ ごぼう・だし昆布・ほしひじき・きゅうり スイートコーン缶詰・ブロッコリー・あおさ りよくとうもろやし・こねぎ・ま昆布 もも缶詰・キャベツ・あおのり	1食分-(kcal) 459 たんぱく質(g) 29.6 脂質(g) 21.8
8	水	そばろのあんかけうどん さつま芋とコーンのかき揚げ パイン缶	粉乳(ココア入) ★ふくれ菓子	鶏ひき肉・豚ひき肉・油揚げ かつお節・鶏卵・脱脂粉乳 明治ラブ	うどん・なたね油・さつまいも 薄力粉・中力粉・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・ごぼう・えのきたけ こまつな・はくさい・ま昆布・スイートコーン パインアップル缶詰	1食分-(kcal) 428 たんぱく質(g) 18.1 脂質(g) 9
9	木	ガリパタチキン ごまドレサダ 野菜スープ みかん缶	粉乳 ★ピザトースト	鶏もも・ロースハム・かつお節 脱脂粉乳・ベーコン エメンタールチーズ	かたくり粉・車糖・無塩バター 食パン	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・大根 はくさい・ほんしめじ・こねぎ・ま昆布 みかん缶詰・青ピーマン・たまねぎ スイートコーン	1食分-(kcal) 440 たんぱく質(g) 25.3 脂質(g) 15.9
10	金	おでん 鮭の塩焼き バナナ	麦茶 ★芋ぜんざい せんべい	鶏もも・焼き竹輪・蒸しかまぼこ 厚揚げ・鶏卵・かつお節・ペにざけ あずき・ゆで小豆缶詰	じゃがいも・さといも・車糖 なたね油・さつまいも・塩せんべい	たまねぎ・にんじん・大根・さやえんどう だし昆布・バナナ	1食分-(kcal) 408 たんぱく質(g) 23.4 脂質(g) 9.6
11	土	チャンプルー 大粒肉しゅうまい みかん	牛乳 ビスコ	焼き豆腐・豚もも・鶏卵 肉しゅうまい・普通牛乳	ごま油・ビスコ	りよくとうもろやし・たまねぎ・にんじん 温州みかん	1食分-(kcal) 477 たんぱく質(g) 24.6 脂質(g) 25.5
14	火	チーズハンバーグ スパソテー コンソメスープ 黄桃缶	粉乳 ★シガールスティックパイ	豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 プロセスチーズ・ベーコン 脱脂粉乳	パン粉・車糖・マカロニ・スパゲティ なたね油・パイ皮・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン キャベツ・だし昆布・もも缶詰	1食分-(kcal) 458 たんぱく質(g) 23.2 脂質(g) 19
15	水	けんちん汁 松風焼き オレンジ	粉乳 ★ウイナー蒸しパン	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・ウイナー・明治ラブ	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・ごま油・マヨネーズ	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) 453 たんぱく質(g) 26.6 脂質(g) 18.8
16	木	みそラーメン ピーマン昆布 バナナ	粉乳 ★ちんすこう	豚もも・鶏卵・麦みそ・豆みそ 豚ガラ・鶏ガラ・しらす干し 脱脂粉乳	中華めん・ごま・薄力粉・車糖 無塩バター・なたね油	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・青ピーマン・昆布つくだ煮 バナナ	1食分-(kcal) 473 たんぱく質(g) 21.9 脂質(g) 13.1
17	金	鶏肉の甘酢がらめ コールスローサラダ みぞれ汁 パイン缶	ジョア ★揚げパン	鶏もも・ロースハム・木綿豆腐 油揚げ・普通牛乳・きな粉	かたくり粉・なたね油・車糖 マヨネーズ・食パン・薄力粉	キャベツ・りよくとうもろやし・きゅうり にんじん・スイートコーン缶詰・大根・こねぎ だし昆布・パインアップル缶詰	1食分-(kcal) 453 たんぱく質(g) 20.3 脂質(g) 20.9
18	土	厚揚げとじゃが芋のそばろ煮 納豆和え みかん	牛乳 クリームコンフェ	厚揚げ・豚ひき肉・挽きわり納豆 しらす干し・鶏卵・普通牛乳	なたね油・じゃがいも・車糖 かたくり粉・ごま・ワッフル	たまねぎ・にんじん・さやえんどう こまつな・温州みかん	1食分-(kcal) 405 たんぱく質(g) 22.1 脂質(g) 21.1
20	月	《お誕生会》 お子様ランチ 鶏の磯部揚げ ウイナー ミートボール フライドポテト マカロニサラダ トマト もずくスープ 和梨ゼリー	粉乳 ケーキ	鶏もも・ウイナー・鶏卵 ロースハム・木綿豆腐・かつお節 脱脂粉乳	米・かたくり粉・なたね油 フライドポテト・マカロニ・スパゲティ マヨネーズ・ショートケーキ	しょうが・にんにく・あおのり・きゅうり にんじん・スイートコーン缶詰・ブロッコリー トマト・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・ももゼリー	
21	火	ブリの塩焼き 切り干し大根のナムル 南瓜のみそ汁 みかん缶	粉乳(ココア入) ★人参とチーズのホットケーキ	ぶり・木綿豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳 プロセスチーズ	ごま油・車糖・ホットケーキミックス	大根・こねぎ・切干しだいこん りよくとうもろやし・こまつな・にんじん 生しいたけ・たまねぎ・西洋かぼちゃ みかん缶詰	1食分-(kcal) 390 たんぱく質(g) 27.2 脂質(g) 14.1
22	水	鶏肉と野菜のうま煮 ふくさ焼き オレンジ	粉乳 ★エッグマヨトースト	鶏もも・焼き竹輪・蒸しかまぼこ 厚揚げ・かつお節・豚ひき肉 木綿豆腐・鶏卵・脱脂粉乳 ロースハム	じゃがいも・さといも・車糖 なたね油・食パン・マヨネーズ	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・さやえんどう パレンシアオレンジ	1食分-(kcal) 474 たんぱく質(g) 27.7 脂質(g) 19.8
23	木	カントリースープ ツナのカレー風味揚げ バナナ	粉乳 ★ミニアメリカンドッグ	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・魚肉ソーセージ 普通牛乳	じゃがいも・さといも・薄力粉 マヨネーズ・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・大根・キャベツ こまつな・こねぎ・だし昆布・バナナ	1食分-(kcal) 443 たんぱく質(g) 25.7 脂質(g) 16.7
24	金	カレーうどん しらすとねぎの卵焼き 黄桃缶	粉乳 ★メイプルマフィン	豚かた・油揚げ・かつお節・鶏卵 しらす干し・脱脂粉乳・明治ラブ	うどん・なたね油・車糖 ホットケーキミックス・無塩バター メイプルシロップ	たまねぎ・にんじん・ごぼう・えのきたけ こまつな・ま昆布・こねぎ・もも缶詰	1食分-(kcal) 436 たんぱく質(g) 23 脂質(g) 14.6
25	土	芋汁 豆腐のまさご揚げ みかん	牛乳 塩バタードーナツ	鶏もも・油揚げ・木綿豆腐 かつお節・麦みそ・鶏ひき肉・鶏卵 普通牛乳	じゃがいも・さつまいも・なたね油 かたくり粉・ケーキドーナツ	たまねぎ・にんじん・大根・こねぎ だし昆布・ほしひじき・温州みかん	1食分-(kcal) 431 たんぱく質(g) 19.2 脂質(g) 21.2
27	月	韓国風タチノ炒め のり佃煮 ワンタンスープ パイン缶	粉乳(ココア入) ★米粉さつまいも ボール	豚かた・脱脂粉乳・普通牛乳	車糖・ごま油・さつまいも・米粉 無塩バター・ごま・なたね油	たまねぎ・大根・にら・根深ねぎ Feのり佃煮・がなしめじ・りよくとうもろやし にんじん・こねぎ・パインアップル缶詰	1食分-(kcal) 370 たんぱく質(g) 20.6 脂質(g) 9.5
28	火	きびなごの磯部揚げ きんぴら キャベツのみそ汁 みかん缶	粉乳 ★ウイナーパイ	きびなご・鶏もも・だいず・油揚げ 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 ウイナー・鶏卵	かたくり粉・なたね油・ごま油・車糖 ごま・じゃがいも・パイ皮	しょうが・あおのり・ごぼう・たまねぎ にんじん・ほんしめじ・さやえんどう キャベツ・えのきたけ・こねぎ みかん缶詰	1食分-(kcal) 414 たんぱく質(g) 25 脂質(g) 18.1
29	水	ポークカレー ごぼうサラダ パナナ	ヤクルト400 ★豆腐ドーナツ	豚かた・普通牛乳・鶏卵 絹ごし豆腐・だいず	じゃがいも・なたね油・マヨネーズ ヤクルト・ホットケーキミックス・黒砂糖	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・ごぼう きゅうり・スイートコーン缶詰・バナナ	1食分-(kcal) 461 たんぱく質(g) 13.2 脂質(g) 18.4
30	木	中華風ローストチキン 胡麻和え 酢辣湯スープ 黄桃缶	粉乳 ★米粉のサクサククッキー	鶏もも・まぐろ缶詰・鶏卵 かつお節・脱脂粉乳	ごま・ごま油・車糖・かたくり粉 無塩バター・グラニュー糖・米粉	たまねぎ・しょうが・にんにく・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 はくさい・だし昆布・もも缶詰	1食分-(kcal) 467 たんぱく質(g) 26.7 脂質(g) 20.2
31	金	野菜タンメン 高菜のそばろ煮 オレンジ	粉乳 ★メロンパントースト	豚もも・豚ガラ・鶏ガラ・鶏卵 豚ひき肉・脱脂粉乳	中華めん・なたね油・ごま・車糖 食パン・無塩バター・グラニュー糖 薄力粉	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・たまねぎ たかな漬・パレンシアオレンジ	1食分-(kcal) 452 たんぱく質(g) 22.4 脂質(g) 12.4

(※ このマークの日はご飯はいりません)