



# 給食献立表



令和7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	エネルギーたんぱく質
1	木	鶏肉の甘酢がらめ ほうれん草の中華和え わかめスープ 黄桃缶	粉乳 ★フレンチトースト	鶏もも・かつお節・脱脂粉乳 明治ラブ・鶏卵	かたくり粉・なたね油・車糖・ごま油 食パン	ほうれんそう・切干しいんじん・にんじん カットわかめ・りよくとうもろやし・たまねぎ こねぎ・もも缶詰	425kcal 23.6g
2	金	野菜タンメン 納豆和え オレンジ	粉乳 ミニたいやき	豚もも・豚ガラ・鶏ガラ・鶏卵 挽きわり納豆・しらす干し 脱脂粉乳	中華めん・なたね油・車糖・ごま ミニたいやき	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 こねぎ・こまつな・パレンシアオレンジ	400kcal 25.1g
7	水	けんちん汁 れんこん肉団子 バナナ	ジョア ★人参とチーズのホットケーキ	鶏もも・油揚げ・木綿豆腐・麦みそ かつお節・鶏ひき肉・鶏卵 普通牛乳・プロセスチーズ	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	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 れんこん・バナナ	452kcal 20.7g
8	木	鶏しそ天ぷら ブロッコリーのごま酢和え キャベツのみそ汁 みかん缶	粉乳 ★お好み焼き	鶏もも・焼き竹輪・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	薄力粉・なたね油・ごま・車糖 じゃがいも・ながいも	しそ・ブロッコリー・にんじん・キャベツ たまねぎ・えのきたけ・こねぎ みかん缶詰・あおのり	394kcal 25.6g
9	金	親子煮 ひじき入りつくね パイン缶	粉乳 ★ベーコンポテトパイ風	鶏もも・鶏卵・かつお節・鶏ひき肉 木綿豆腐・脱脂粉乳・ベーコン	車糖・かたくり粉・ぎょうざの皮 じゃがいも・マヨネーズ・なたね油	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 パインアップル缶詰	451kcal 27.7g
10	土	肉うどん いわし揚げ オレンジ	牛乳 クリームパン	豚かた・油揚げ・かつお節 いわし揚げ・普通牛乳	うどん・なたね油・車糖 クリームパン	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・パレンシアオレンジ	449kcal 21.6g
12	月	韓国風スタミナ炒め ワンタンスープ バナナ	粉乳 ★ココアケーキ	豚かた・脱脂粉乳・鶏卵・明治ラブ	車糖・ごま油・ホットケーキミックス 有塩バター	たまねぎ・にんじん・大根・にら 根深ねぎ・ぶなしめじ・りよくとうもろやし こねぎ・バナナ	411kcal 22.5g
13	火	ブリの照り焼き 胡麻和え ワカメのみそ汁 黄桃缶	粉乳 ★ミニアメリカンドッグ	ぶり・まぐろ缶詰・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・魚肉ソーセージ・鶏卵 普通牛乳	車糖・ごま・じゃがいも ホットケーキミックス・なたね油 じゃがりこ	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・カットわかめ・たまねぎ えのきたけ・こねぎ・もも缶詰	429kcal 28.0g
14	水	中華スープ ツナのカレー風味揚げ みかん缶	粉乳(ココア入) ★スイートポテト	油揚げ・まぐろ缶詰・木綿豆腐 鶏卵・脱脂粉乳・明治ラブ クリーム	じゃがいも・緑豆はるさめ なたね油・薄力粉・マヨネーズ さつまいも・車糖・有塩バター	たまねぎ・にんじん・たけのこ水煮缶詰 ほんしめじ・えのきたけ・こまつな だし昆布・みかん缶詰	471kcal 19.2g
15	木	焼きコロッケ ナムル 春野菜スープ パイン缶	粉乳 ★豆腐ドーナツ	豚ひき肉・鶏卵・かつお節 脱脂粉乳・普通牛乳・絹ごし豆腐 だいた	じゃがいも・薄力粉・パン粉 なたね油・車糖・ごま油・ごま ホットケーキミックス・黒砂糖	西洋がぼちゃ・にんじん・たまねぎ こまつな・りよくとうもろやし スイートコーン缶詰・焼きのり・キャベツ さやえんどう・だし昆布 パインアップル缶詰	405kcal 18.7g
16	金	あんかけラーメン 野菜の塩昆布和え オレンジ	粉乳 ★カレーチーズトースト	豚もも・鶏卵・豚ガラ・鶏ガラ 脱脂粉乳・パルメザンチーズ	中華めん・かたくり粉・なたね油 ごま・ごま油・食パン・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・きゅうり・塩昆布 パレンシアオレンジ	448kcal 23.7g
17	土	肉豆腐 そぼろ納豆 Feすりおろしゼリー	牛乳 ココナッツサブレ	豚かた・焼き豆腐・かつお節 挽きわり納豆・豚ひき肉・鶏ひき肉 鶏卵・普通牛乳	なたね油・車糖 Feすりおろしゼリー ココナッツサブレ	たまねぎ・にんじん・生しいたけ 根深ねぎ・はくさい・こまつな・だし昆布 ほうれんそう	416kcal 24.7g
19	月	春野菜たっぷり汁 鮭の塩焼き バナナ	粉乳 ★バスチーズケーキ風	鶏もも・油揚げ・木綿豆腐 かつお節・麦みそ・ペにざけ 脱脂粉乳・クリームチーズ クリーム・鶏卵	じゃがいも・なたね油・ぎょうざの皮 車糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ チンゲンサイ・さやえんどう・こねぎ バナナ	427kcal 30.9g
20	火	カレーうどん ピーマン昆布 パイン缶	粉乳(ココア入) ★コーンマヨトースト	豚かた・油揚げ・かつお節 しらす干し・脱脂粉乳・ベーコン	うどん・なたね油・ごま・食パン マヨネーズ	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 りよくとうもろやし・昆布つくだ煮 パインアップル缶詰・スイートコーン	376kcal 18.3g
21	水	八宝菜 鶏ひき肉のみそ焼き 黄桃缶	粉乳 ★米粉のサクサククッキー	豚かた・しばえび・蒸しかまぼこ 豚ガラ・鶏ガラ・鶏ひき肉・鶏卵 木綿豆腐・麦みそ・脱脂粉乳	かたくり粉・なたね油・パン粉・車糖 無塩バター・グラニュー糖・米粉	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・こねぎ・パセリ もも缶詰	447kcal 23.3g
22	木	アップルジャッキー ポテトサラダ みぞれ汁 みかん缶	粉乳 ★ウイナー蒸しパン	鶏もも・鶏卵・ロースハム 木綿豆腐・油揚げ・脱脂粉乳 ウイナー・明治ラブ	車糖・乾燥マツシヨポテト マヨネーズ・かたくり粉 ホットケーキミックス・ごま油	りんご・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・ブロッコリー・大根 こねぎ・だし昆布・みかん缶詰	479kcal 24.7g
23	金	*お誕生日会* こいのぼりランチ 鶏の唐揚げ フライドポテト ウイナー ごまドレサラダ トマト かきたま汁 カラフルゼリー	粉乳 ケーキ	鶏もも・鶏卵・ウイナー ロースハム・木綿豆腐・脱脂粉乳	かたくり粉・なたね油 フライドポテト あわせるゼリーマスカット ショートケーキ	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ グリーンピース・しょうが・にんにく・パセリ キャベツ・きゅうり・スイートコーン缶詰 こまつな・トマト・えのきたけ	494kcal 26.6g
24	土	のっぺい汁 ふくさ焼き オレンジ	牛乳 バームクーヘン	鶏もも・蒸しかまぼこ・焼き竹輪 かつお節・豚ひき肉・木綿豆腐 鶏卵・普通牛乳	さといも・さつまいも・車糖 厚切りバームクーヘン	にんじん・生しいたけ・れんこん・ごぼう さやえんどう・ほしひじき パレンシアオレンジ	455kcal 20.8g
26	月	チャプチェ 揚げと豆腐のスープ バナナ	粉乳(ココア入) ★ふくれ菓子	豚かた・油揚げ・木綿豆腐 かつお節・脱脂粉乳・鶏卵 明治ラブ	車糖・ごま油・普通はるさめ・ごま 中力粉・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・にら はくさい・こねぎ・ま昆布・バナナ	420kcal 20.7g
27	火	きびごこの磯部揚げ ひじきと大豆の煮物 なすのみそ汁 みかん缶	粉乳 ★揚げ芋団子	きびごこ・鶏もも・だいた・油揚げ 木綿豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳	かたくり粉・なたね油・ごま油・車糖 さつまいも・薄力粉	しょうが・あおのり・たまねぎ・にんじん ほしひじき・さやえんどう・トマト・なす こねぎ・みかん缶詰	397kcal 24.0g
28	水	カントリースープ チキンナゲット パイン缶	元気ヨーグルト ★ティラミス風トースト	鶏もも・ベーコン・さくらえび 油揚げ・鶏ひき肉・鶏むね 木綿豆腐・鶏卵・クリームチーズ	じゃがいも・さといも・薄力粉 マヨネーズ・なたね油 元気ヨーグルト・食パン・車糖	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 パインアップル缶詰	372kcal 23.4g
29	木	中華風ローストチキン おかか和え 酢辣湯スープ 黄桃缶	粉乳 ★ハムたまごパン	鶏もも・まぐろ缶詰・かつお削り節 鶏卵・かつお節・脱脂粉乳 普通牛乳・ロースハム	ごま・ごま油・車糖・かたくり粉 ホットケーキミックス	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	477kcal 30.8g
30	金	チキンカレー こまつなサラダ オレンジ	粉乳 ★アップルパイ	鶏もも・ベーコン・脱脂粉乳	じゃがいも・なたね油・マヨネーズ ごま・パイ皮・グラニュー糖	たまねぎ・青ピーマン・ブロッコリー にんじん・西洋がぼちゃ・こまつな りよくとうもろやし・きゅうり・スイートコーン パレンシアオレンジ・りんご	435kcal 16.7g
31	土	根菜汁 カミカミタコメンチ バナナ	牛乳 塩せん	鶏もも・油揚げ・かつお節・麦みそ 普通牛乳	じゃがいも・さつまいも・なたね油 カミカミタコメンチ・塩せんべい	たまねぎ・にんじん・大根・ごぼう こねぎ・だし昆布・バナナ	420kcal 18.9g

(※ このマークの日はご飯はいりません)