

日 曜	献立名	材料名(昼食・PMおやつ)				AMおやつ PMおやつ		栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料				
01 木	ひじきごはん さばのおろしに とうふのすましじる キウイフルーツ	きんめまい、ホット ケーキミックス、さ とう、あまなつう、あ ぶら	アシドミルク、さば、 とうふ、ぎゅうにゅ う、ぶたひきにく、 あぶらあげ	だいこん、キウイフ ルーツ、にんじん、 ねぎ、しいたけ、ひ じき	だしじる、しょう ゆ、さけ、みりん、 しお	ぎゅうにゅ のむヨーグルト まっちゃむしパン	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 18.1 g カルシウム 334 mg		
02 金	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ やさしいりかたまスープ	じゃがいも、きんめ まい、マヨネーズ、 パンこ、さとう	ぶたひきにく、とり ひきにく、たまご、 ぎゅうにゅ	たまねぎ、きゅうり、 にんじん、ほうれん そう、トマト	ケチャップ、ソー ス、コンソメ、し お、こしょう	ぎゅうにゅ やさしいジュース	エネルギー 419 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 17.2 g カルシウム 147 mg		
07 水	ごはん さかなのあまぜソース きりぼしだいこんのナムル にらたまスープ	きんめまい、あぶ ら、さとう、かたくり こ、ごまあぶら	まぐろ、たまご、か にかまぼこ、なまク リーム、ヨーグルト、 ゼラチン	きゅうり、きりぼしだ いこん、にんじん、 にら、たまねぎ、ご ま、みかん、オレン ジジュース	しょうゆ、す、ちゅ うかだしのもと、し お、こしょう	ぎゅうにゅ むぎちや オレンジヨーグルトムース せんべい	エネルギー 302 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 9.7 g カルシウム 174 mg		
08 木	しよくパン マカロニグラタン オニオンスープ バナナ	しよくパン、こめ、も ちごめ、スパゲ ティ、こむぎこ、パ ター、さとう、パンこ	ぎゅうにゅ、とりこ ま、みそ、こなチー ーズ	バナナ、たまねぎ、 にんじん、コーン、 ごま、パセリ	みりん、コンソメ、 しお	ぎゅうにゅ むぎちや ごへいもち	エネルギー 435 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 15.6 g カルシウム 227 mg		
09 金	ごはん ぶたにくとごぼうのたまごじ トマトのしらすあえ ふのすましじる	きんめまい、さとう、 ふ、あぶら	ぎゅうにゅ、ぶた こまぎれ、たまご、 チーズ、しらすぼし	トマト、たまねぎ、 にんじん、ごぼう、 しろねぎ、きゅうり、 えのきたけ、ねぎ	だしじる、しょう ゆ、す、ほんみり ん、さけ	ぎゅうにゅ ぎゅうにゅ ピスケット チーズ	エネルギー 470 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 19.6 g カルシウム 379 mg		
12 月	ごはん とりにくのカレーふうみやき しんじゃがのバターいため ミネストローネ	きんめまい、じゃが いも、こむぎこ、ス パゲティ、バター、 さとう	ぎゅうにゅ、とりに く、ツナかん、ウイ ニー	たまねぎ、キャベ ツ、ホールトマト、 レーズン、ピーマ ン、にんじん、いん げん	しょうゆ、みりん、 さけ、コンソメ、し お、カレーこ、こ しょう	ぎゅうにゅ ぎゅうにゅ レーズンスティック	エネルギー 392 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 17.9 g カルシウム 253 mg		
13 火	【しぞ〜か給食の日】 ごはん とんじる くろはんぺんフライ もやしのすのもの	きんめまい、こむぎ こ、じゃがいも、さ とう、パンこ、あぶら	ぎゅうにゅ、くろは んぺん、とうふ、ぶ たこまぎれ、みそ	もやし、だいこん、 きゅうり、にんじん、 ねぎ、ごま	だしじる、す、し お	ぎゅうにゅ ぎゅうにゅ りよくちやくッキー	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 19.1 g カルシウム 309 mg		
14 水	ごはん さわらのかわりさいきょうやき れんこんとちくわのきんぴら ほうれんそうといいたけのすましじる	きんめまい、しよく パン、こむぎこ、さ とう、マヨネーズ、あ ぶら、バター	ぎゅうにゅ、さわ ら、ちくわ、みそ	れんこん、にんじ ん、ほうれんそう、 いちごジャム、しい たけ、ごま	だしじる、しょう ゆ、みりん、さけ	ぎゅうにゅ ぎゅうにゅ ジャムサンドパン	エネルギー 445 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 18.0 g カルシウム 270 mg		
15 木	カレーうどん さんしよくあえ フルーツヨーグルト	うどん、きんめま い、かたくりこ、さ とう、ごまあぶら、あ ぶら	ヨーグルト、ぶたこ まぎれ、ささみ	バナナ、きゅうり、も も、みかん、たまね ぎ、ほうれんそう、 コーン、ねぎ、にん じん、しいたけ	だしじる、カレ ールウ、しょうゆ、 す、しお	ぎゅうにゅ おちや おにぎり	エネルギー 423 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 11.3 g カルシウム 199 mg		
16 金	ごはん とりにくのマスタードやき わかめとコーンのサラダ ほうれんそうのスープ	きんめまい、こむぎ こ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅ、とりに く	オレンジ、ほうれん そう、きゅうり、にん じん、コーン、えの きたけ、たまねぎ、 わかめ	ソース、す、マス タード、しょうゆ、 コンソメ、しお	ぎゅうにゅ ぎゅうにゅ オレンジ せんべい	エネルギー 348 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 11.9 g カルシウム 253 mg		
19 月	ごはん ジャーマンオムレツ チンゲンサイのツナマヨあえ おふのスープ	きんめまい、じゃが いも、ホットケーキ ミックス、マヨネー ズ、ふ	ぎゅうにゅ、たま ご、とうふ、とうにゅ う、ささみ、ツナか ん	チンゲンサイ、たま ねぎ、もやし、えの きたけ、にんじん、 パプリカ、いちご ジャム、ねぎ	ケチャップ、しょう ゆ、コンソメ、し お、こしょう	ぎゅうにゅ ぎゅうにゅ とうふでもちもちホットケーキ	エネルギー 432 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 16.8 g カルシウム 308 mg		
20 火	メキシカンライス ローストチキン レタススープ ぶどうゼリー	きんめまい、ホット ケーキミックス、さ つまいも、あぶら、 さとう	とりにく、ぎゅうにゅ う、ウイニー	たまねぎ、にんじ ん、レタス、トマト、 コーン、パプリカ、 ピーマン、ごま、に んにく	しょうゆ、コンソ メ、みりん、しお、 カレーこ	ぎゅうにゅ むぎちや さつまいものカップケーキ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 19.7 g カルシウム 217 mg		
21 水	ごはん さかなのムニエル ごぼうサラダ(みそふうみ) ほうれんそうとたまごのすましじる	きんめまい、じゃが いも、じょうしんこ、 マヨネーズ、こむぎ こ、あぶら、さとう、 バター	ぎゅうにゅ、しい ら、たまご、みそ	ごぼう、にんじん、 ほうれんそう、きゅう り、ねぎ、ごま、あ おのり	だしじる、ケ チャップ、しょう ゆ、ソース、し お、こしょう	ぎゅうにゅ ぎゅうにゅ スティックポテト	エネルギー 403 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 16.4 g カルシウム 265 mg		
22 木	ごはん ぶたにくのトマトに キャベツのゴマいりサラダ オレンジ	じゃがいも、きんめ まい、さとう、あぶ ら、こむぎこ	ぶたこまぎれ、と にゅ	オレンジ、たまね ぎ、キャベツ、ホー ルトマト、にんじ ん、きゅうり、マッ シュルーム、ごま	ケチャップ、す、 さけ、コンソメ、し お、パセリこ、こ しょう	ぎゅうにゅ とうにゅ ピスケット	エネルギー 463 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 17.1 g カルシウム 246 mg		
23 金	ごはん とりにくのかおりあげ きゅうりづけ えのきのすましじる	きんめまい、かたく りこ、あぶら、ごま あぶら	ジョアブレン、と りにく	バナナ、きゅうり、 にんじん、えのきた け、ねぎ、ごま、あ おのり	だしじる、しょう ゆ、みりん、す、 さけ、おろししょう が	ぎゅうにゅ ジョアブレン バナナ クラッカー	エネルギー 434 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 10.7 g カルシウム 830 mg		

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・PMおやつ)				AMおやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	PMおやつ	
26 (月)	ごはん ～ しんじゃがとやき豆腐のいために きゅうりのすのもの ～ ちゅうかスープ	じゃがいも、きんめまい、ホットケーキミックス、さとう、あぶら、かたくりこ	ぎゅうにゅう、ぶたこまぎれ、とうふ、たまご、ヨーグルト、ツナかん	たまねぎ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、レーズン、さやえんどう、しるねぎ、ごま、わかめ	しょうゆ、す、さけ、ちゅうかだしのもと、みりん	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ヨーグルトでパン	エネルギー 474 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.2 g カルシウム 333 mg
27 (火)	わふうスパゲティー ～ てづくりチキンゲット 火 かぶのスープ ～	きんめまい、スパゲティ、こむぎこ、あぶら、マヨネーズ、ごまあぶら	とりひきにく、とうふ、とりこま、ツナかん、さけフレーク、ウイニー	かぶ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、ごま、パセリ、にんにく	めんつゆ、しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	ぎゅうにゅう おちや おにぎり	エネルギー 492 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.8 g カルシウム 182 mg
28 (水)	ごはん ～ やさいかきあげ 水 キャベツとひじきのサラダ ～ なめこのみそする	きんめまい、しよくパン、さつまいも、こむぎこ、あぶら、マーガリン、さとう	ぎゅうにゅう、とうふ、ツナかん、みそ、たまご、こなチーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、なめこ、いんげん、ねぎ、ひじき、ごま、あおのり	だしじる、す、しょうゆ、みりん、しお	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう てづくりカルシウムラスク	エネルギー 456 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 18.2 g カルシウム 299 mg
29 (木)	ごはん ～ さけのしおやき 木 こまつなのやきのりあえ ～ なすのけんちんじる	きんめまい、ホットケーキミックス、さとう、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、さけ、とうふ、ぶたこまぎれ、とりささみ、きなこ、かつおぶし	こまつな、にんじん、なす、ねぎ、のり	だしじる、しょうゆ、みりん、しお	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう おとうふドーナツ	エネルギー 408 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 14.7 g カルシウム 316 mg
30 (金)	ごはん ～ ハヤシチュー 金 キャベツとツナのサラダ ～ コアコアプラス	きんめまい、じゃがいも、スティックパン、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、コアコアプラス、ぶたこまぎれ、ツナかん、なまくりム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム	ハヤシルウ、す、しお	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう かにパン	エネルギー 524 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 19.9 g カルシウム 469 mg

～元気の源・朝ごはん～

寝ている間に下がった体温は、朝ごはんを食べる事で上昇し、体を動かす準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。また、腸も刺激を受けて便が出やすくなります。

1日を元気に過ごす為に朝食は大切です。

