

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	夕食
			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月	ご飯 麻婆豆腐 ステーキきゅうり 牛乳	311.7(320.5) 17.1(17.5) 15.9(17.3) 1.1(1.0)	油、砂糖、ごま油、七分つき米	牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	◎オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん皮むき、にら、しいたけ	食塩	牛乳	オレンジ せんべい 麦茶200・100	コロッケ スープ
02火	ご飯 カレーの煮つけ ほうれん草のおかか和え 牛乳	286.2(273.2) 19.8(16.6) 6.9(5.6) 1.2(1.0)	◎さつまいも、砂糖、七分つき米	牛乳、かれい、かつお節	ほうれん草、キャベツ、にんじん皮むき、しょうが	しょうゆ、酒	ヤクルト65、	ふかし芋(さつま芋) 麦茶200・100	ハンバーグ スープ
03水	ご飯 親子煮 ブロッコリー(だし醤油) 牛乳	375.9(372.2) 29.3(27.2) 13.8(15.6) 2.3(1.9)	砂糖、◎砂糖、七分つき米	牛乳、◎牛乳、卵、鶏もも肉、なると、◎脱脂粉乳	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん皮むき、エリンギ、糸みつば	しょうゆ、かつお・昆布だし汁、食塩	牛乳	手作りヨーグルト せんべい 麦茶200・100	焼きそば スープ
04木	ご飯 そば煮 トマト 牛乳	345.5(320.6) 14.2(12.1) 16.4(13.2) 1.3(1.0)	じゃがいも、砂糖、油、七分つき米	牛乳、豚ひき肉、生揚げ	トマト、たまねぎ、にんじん皮むき、いんげん	しょうゆ	ヤクルト65、	せんべい おかし 麦茶200・100	ミートボール スープ
05金	ジャムサンド 洋風卵焼き コーンサラダ 煮豆(いんげん豆) 牛乳	599.6(545.2) 29.6(27.4) 30.5(28.9) 2.8(2.4)	食パン、油、三温糖	牛乳、◎牛乳、卵、◎チーズ、ハム、チーズ、いんげんまめ(乾)	キャベツ、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、コーン(冷凍)、いちごジャム、にんじん皮むき	酢、ケチャップ、食塩、こしょう	牛乳	チーズ おかし 麦茶200・100	ナゲット スープ
06土	焼きそば りんご 牛乳	428.8(384.7) 15.5(13.1) 16.5(13.3) 1.5(1.2)	生中華めん、油	牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)	りんご、キャベツ、もやし	ウスターソース	ヤクルト65、	せんべい おかし 麦茶200・100	
08月	おいしいday【秋田県】 ご飯 ほうとう じゃがいもとひじきの煮物 トマト 牛乳	444.3(428.0) 13.6(14.8) 11.0(13.3) 4.5(3.7)	ゆでうどん、じゃがいも、◎三温糖、砂糖、◎上新粉、◎小麦粉、油、七分つき米	牛乳、◎牛乳、◎豆乳、豚肉(肩ロース)赤みそ、油揚げ、◎ゆで大豆	トマト、はくさい、かぼちゃ、にんじん、だいこん、しいたけ、ねぎ、いんげん、ひじき	しょうゆ、みりん、本みりん、◎食塩	牛乳	おしゃかごり せんべい 麦茶200・100	チャーハン スープ
09火	ご飯(炊き込みわかめ) 豆腐入りハンバーグ マカロニサラダ 牛乳	709.4(583.2) 26.1(21.1) 30.3(24.2) 2.2(1.6)	米、◎じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティ、押麦、パン粉、油、◎バター	牛乳、木綿豆腐、◎乳酸菌飲料(希釈用)、ひき肉、ハム、◎チーズ、◎ベーコン	たまねぎ、きゅうり、にんじん皮むき	ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう	ヤクルト65、	ポテトピザ カルピス	煮魚 みそ汁
10水	ご飯 魚のバーベキュー(モロ) 三色ごま和え 牛乳	333.6(339.5) 23.0(22.4) 12.6(14.6) 1.7(1.4)	油、片栗粉、◎砂糖、粉糖 砂糖	牛乳、◎牛乳、よしきりざめ、◎脱脂粉乳	ほうれん草、もやし、りんご、にんじん皮むき、ごま、レモン果汁	しょうゆ、本みりん、酢、酒、食塩、こしょう	牛乳	手作りヨーグルト せんべい 麦茶200・100	餃子 スープ
11木	ジャムサンド チキンピカタ わかめのサラダ 牛乳	504.9(443.4) 25.3(20.5) 17.9(14.3) 2.0(1.6)	食パン、◎米、油、小麦粉 砂糖	牛乳、鶏もも肉、◎乳酸菌飲料(希釈用)、卵	キャベツ、トマト、きゅうり、いちごジャム、生わかめ、パセリ	ケチャップ、酢、しょうゆ、ウスターソース、食塩、こしょう	カルピス	おにぎり 麦茶200・100	エビフライ スープ
12金	完全給食【誕生会】 ご飯 ミモザカレー 大根とハムのサラダ オレンジ 牛乳	684.2(561.5) 22.7(18.1) 31.0(22.8) 2.6(2.0)	じゃがいも、米、油 七分つき米	牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、ハム、卵	オレンジ、たまねぎ、だいこん皮むき、にんじん皮むき、きゅうり、グリーンピース(冷凍)	カレールウ、酢、食塩、こしょう	ヤクルト65、	ブルーチェ せんべい 麦茶200・100	煮込みうどん
13土	煮込みうどん バナナ 牛乳	362.0(333.5) 14.4(12.3) 10.1(8.2) 2.1(1.6)	ゆでうどん	牛乳、鶏もも肉	バナナ、しめじ、こまつな、ねぎ、にんじん皮むき	しょうゆ、本みりん	ヤクルト65、	せんべい おかし 麦茶200・100	
15月	ご飯 豆腐のあんかけ きゅうりの中華漬け 牛乳	425.7(411.1) 21.7(21.2) 18.9(19.7) 2.2(1.9)	◎ホットケーキ粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油、七分つき米	牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、◎脱脂粉乳	きゅうり、◎にんじんジュース、にんじん皮むき、たけのこ(水煮缶)、しいたけ、いんげん、ごま	しょうゆ、酢、食塩	牛乳	キャロット蒸しパン 麦茶200・100	そぼろ煮 みそ汁
16火	ご飯 鶏肉の香り焼き レバー ポテトサラダ 牛乳	406.5(362.2) 22.6(18.7) 20.4(16.0) 1.8(1.5)	じゃがいも、油、マヨネーズ、砂糖、七分つき米	牛乳、鶏もも肉、豚レバー、ハム	◎バナナ、◎りんご、◎みかん缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん皮むき、レモン果汁	しょうゆ、酒、食塩	ヤクルト65、	フルーツボンチ 麦茶200・100	シュウマイ スープ
17水	ご飯 カレーの西京焼き 切干大根の煮付け ステーキきゅうり 牛乳	288.7(298.2) 19.4(19.3) 9.7(12.1) 1.6(1.3)	◎砂糖、砂糖、油、七分つき米	牛乳、◎牛乳、かれい、◎脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	きゅうり、切り干しだいこん、にんじん皮むき、いんげん	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳	手作りヨーグルト せんべい 麦茶200・100	ナポリタン スープ
18木	ご飯 すき焼き風煮 あみの佃煮 トマト 牛乳	544.9(478.7) 20.7(16.9) 30.6(24.5) 2.0(1.6)	じゃがいも、◎小麦粉、◎マヨネーズ、砂糖、油、七分つき米	牛乳、焼き豆腐、◎乳酸菌飲料(希釈用)、牛肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、◎ウインナーソーセージ、あみ佃煮	トマト、にんじん皮むき、たまねぎ、しらたき、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ	カルピス	手作りパン 麦茶200・100	カレーライス
19金	ジャムサンド クリームシチュー(コーン) ブロッコリー(だし醤油) オレンジ 牛乳	479.4(440.2) 18.6(18.0) 14.4(15.4) 1.7(1.4)	食パン、じゃがいも、◎砂糖、油	牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、生クリーム	オレンジ、◎オレンジ天然果汁、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、にんじん皮むき、いちごジャム	しょうゆ、かつお・昆布だし汁	牛乳	手づくりゼリー せんべい 麦茶200・100	ミートボール スープ
20土	スパゲティナポリタン りんご 牛乳	408.3(368.2) 15.1(12.8) 15.6(12.6) 1.5(1.2)	マカロニ・スパゲティ、油	牛乳、ハム、粉チーズ	りんご、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう	ヤクルト65、	せんべい おかし 麦茶200・100	
22月	ご飯 高野豆腐の卵とじ もやしのナムル 納豆 牛乳	568.3(519.7) 32.5(29.3) 29.6(27.8) 3.4(2.8)	◎生中華めん、◎油、砂糖、油、ごま油、七分つき米	牛乳、◎牛乳、卵、◎豚肉(もも・皮下脂肪なし)、ハム、ツナ油漬缶、納豆、凍り豆腐	もやし、たまねぎ、◎キャベツ、きゅうり、◎もやし、にんじん、しいたけ、にんじん皮むき、みつば、焼きのり	鳥がらだし汁、しょうゆ、◎ウスターソース、酢	牛乳	焼きそば 麦茶200・100	煮魚 みそ汁
23火	ご飯 鮭の照り焼き 五目煮豆 トマト 牛乳	472.4(420.1) 30.2(24.9) 24.4(19.4) 2.0(1.6)	◎食パン、◎マーガリン、砂糖、油、◎無塩バター、七分つき米	牛乳、ペにさけ、米産大豆(乾)、◎ハム、◎チーズ	トマト、板こんにやく、にんじん皮むき、ごぼう、みつしいこんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ヤクルト65、	焼きサンド 麦茶200・100	煮込みうどん
24水	ご飯 ポテトオムレツ 春雨サラダ わかめのコンソメスープ 牛乳	409.5(400.0) 18.6(18.9) 21.6(21.8) 2.1(1.7)	じゃがいも、マヨネーズ、はるさめ、◎砂糖、油、バター、七分つき米	牛乳、◎牛乳、卵、◎脱脂粉乳、ベーコン、ハム	たまねぎ、にんじん皮むき、きゅうり、キャベツ、生わかめ、ねぎ	ケチャップ、洋風だしの素、食塩	牛乳	手作りヨーグルト せんべい 麦茶200・100	餃子 スープ
25木	ご飯 鶏肉の唐揚げ レバーの唐揚げ ブロッコリーとりんごのサラダ 牛乳	357.0(319.5) 16.5(13.1) 18.6(14.2) 1.3(1.0)	◎じゃがいも、◎砂糖、油、◎片栗粉、から揚げ粉、片栗粉、七分つき米	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、◎乳酸菌飲料(希釈用)、豚レバー	ブロッコリー、りんご、しょうが	酢、しょうゆ、酒、食塩、こしょう、◎食塩、◎みりん、◎しょうゆ	カルピス	いももち 麦茶200・100	チャーハン スープ
26金	ジャムサンド 豆腐とツナのソース焼き 野菜サラダ 牛乳	511.5(474.8) 19.6(19.3) 21.4(21.5) 2.0(1.7)	食パン、油、パン粉、砂糖	牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、ハム	◎バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、いちごジャム、にんじん皮むき	ケチャップ、酢、ウスターソース、食塩、こしょう	牛乳	バナナ せんべい 麦茶200・100	コロッケ スープ
27土	煮込みうどん バナナ 牛乳	362.0(333.5) 14.4(12.3) 10.1(8.2) 2.1(1.6)	ゆでうどん	牛乳、鶏もも肉	バナナ、しめじ、こまつな、ねぎ、にんじん皮むき	しょうゆ、本みりん	ヤクルト65、	せんべい おかし 麦茶200・100	
30火	ご飯 インド煮 ブロッコリー(だし醤油) 牛乳	334.4(339.0) 16.0(16.6) 12.6(14.7) 2.3(2.0)	じゃがいも、砂糖、油、七分つき米	牛乳、◎牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、さつま揚げ	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん皮むき、板こんにやく	ケチャップ、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、食塩、カレー粉	牛乳	せんべい おかし 麦茶200・100	シュウマイ スープ