

献立表

日 ノ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価	日 ノ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	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					3時おやつ	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		
11	ごはん プチゼリー 白身魚の味噌香味焼き キャベツとみずなの土佐和え わかめのすまし汁	米 ▲食パン 三温糖 片栗粉	▲牛乳 さくら ◆豆腐 ベーコン みそ かつおぶし	キャベツ、人参 玉ねぎ、水菜 ミニゼリー えのきたけ ねぎ、ピーマン わかめ	ケチャップ 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 ピザトースト	エネルギー 566 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 17.4 g カルシウム 205 mg	24	ハヤシライス 水菜のサラダ プチゼリー	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ■押麦	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ツナ	玉ねぎ キャベツ 人参 水菜 三度豆 コーン パセリ	◆ハヤシルウ ケチャップ ソース 淡口しょうゆ 酢、ワイン 食塩、パセリ こしょう	ヨーク 牛乳 ツナパン	エネルギー 630 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 19.4 g カルシウム 224 mg
12	鯛茶めし 新茶のかき揚げ 甘酢和え 玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 さつまいも 三温糖 なたね油 片栗粉	▲牛乳、鯛 ●卵 ちくわ 卵・乳なし ◆油揚げ、みそ ▲バター かつおぶし ちりめんじゃこ	玉ねぎ、キャベツ 人参、きゅうり ごぼう 茶葉 ねぎ レーズン わかめ	淡口しょうゆ 酢 食塩	キャンディチーズ 牛乳 ごぼうのカップケーキ	エネルギー 569 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 15.3 g カルシウム 248 mg	25	ごはん 鮭の塩焼き キャベツと小松菜の土佐和え さつまいものみそ汁	米 ■小麦粉 さつまいも 三温糖	▲牛乳 塩鮭 ◆豆乳、◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 ねぎ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ	動物ビスケット 牛乳 抹茶のスコーン	エネルギー 579 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 13.7 g カルシウム 256 mg
13	ごはん スパイシーチキン ビーフンサラダ コンソメスープ	米 ビーフン 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鶏もも肉 ハム ベーコン ◆油揚げ	人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ ◆たけのこ しょうが にんにく	淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ ケチャップ、ワイン ブイヨン、カレー粉 塩こしょう パセリ	動物ビスケット 牛乳 たけのこごはん	エネルギー 605 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 11.5 g カルシウム 189 mg	26	ごはん 鶏肉のイタリアンソースがけ ビーフンサラダ オニオンスープ	米 ■麺 卵・乳なし ビーフン 三温糖 なたね油 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 鶏もも肉 豚肉 ハム ベーコン かつおぶし	玉ねぎ、ピーマン キャベツ、にんにく 人参 トマト缶 きゅうり パセリ 青のり	淡口しょうゆ、ソース 濃口しょうゆ、酢 ブイヨン ケチャップ きゅうり 食塩、こしょう パセリ	ヨーク 牛乳 焼きそば	エネルギー 539 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 13.0 g カルシウム 185 mg
14	ごはん 牛肉とアスパラのオイスターソース炒め コーンのスープ ピーチゼリー	米 ひまわり油 片栗粉 三温糖	牛肉 ◆豆腐	玉ねぎ、人参 クリームコーン キャベツ、パセリ アスパラガス 赤パプリカ 黄パプリカ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 中華味 オイスターソース 食塩 こしょう	ヨーク 白ブドウジュース いちごスティックケーキ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 9.7 g カルシウム 42 mg	27	カレーピラフ 白身魚のムニエル 甘酢和え コーンと豆腐のスープ	米、米粉 ■小麦粉 三温糖 なたね油 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 鯛 ◆豆乳 ◆豆腐 ベーコン ちりめんじゃこ	キャベツ、玉ねぎ 人参、きゅうり みかんジュース クリームコーン マッシュルーム わかめ、パセリ	淡口しょうゆ ブイヨン ソース、酢 ワイン、食塩 カレー粉 パセリ、こしょう	キャンディチーズ 牛乳 みかん蒸しぱん	エネルギー 565 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 15.5 g カルシウム 224 mg
17	牛肉の混ぜ寿司 キャベツと小松菜の土佐和え 生麩のすまし汁 野菜ゼリー	米 ■小麦粉 三温糖 白玉粉 ■生麩 上新粉 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆腐 かつおぶし ◆干しエビ	キャベツ、人参 ごぼう、小松菜 えのきたけ 水菜 三度豆 三つ葉 こんぶ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酢 みりん 食塩	ヨーク 牛乳 みずなのチヂミ	エネルギー 570 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 10.6 g カルシウム 246 mg	28	ごはん 鶏肉の味噌かけ キャベツと水菜の土佐和え 飛鳥汁	米 ■小麦粉 三温糖 なたね油	▲牛乳 鶏もも肉、豚肉 ◆豆乳 ●卵 ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ 人参、大根 水菜、ごぼう ねぎ レーズン しょうが	濃口しょうゆ みりん 食塩	ヨーク 牛乳 マーラカオ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 14.5 g カルシウム 250 mg
18	ごはん 鮭のコーン焼き マカロニサラダ 野菜のスープ	米 ■パン ■マカロニ ■なたね油 三温糖	▲牛乳 鮭 ハム ベーコン ◆きなこ	キャベツ 玉ねぎ 人参 クリームコーン 水菜	淡口しょうゆ 酢、ワイン ブイヨン 食塩 パセリ こしょう	おせんべい 牛乳 揚げパン(きな粉)	エネルギー 575 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 16.6 g カルシウム 193 mg	31	ごはん 鶏の唐揚げ キャベツのごま和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ▲■蒸しパンミックス 片栗粉 なたね油 三温糖	▲牛乳 鶏もも肉 ◆豆腐、みそ ▲チーズ ▲バター ◆すりごま かつおぶし	キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ しょうが にんにく	濃口しょうゆ 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 チーズのスコーン	エネルギー 572 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 19.1 g カルシウム 280 g
19	ごはん なぞなぞハンバーグ キャベツとみずなの磯香和え とうふのみそ汁	米 ■マカロニ 片栗粉 三温糖 なたね油	▲牛乳 鶏ひき肉 ◆豆腐 ベーコン ◆油揚げ ◆おから、みそ かつおぶし	玉ねぎ、キャベツ 人参、水菜 アスパラガス ピーマン、ねぎ しょうが わかめ のり	だし汁 ケチャップ 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 食塩、こしょう	ヨーク 牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 15.2 g カルシウム 238 mg	※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。 ※ 材料名の●(卵)・▲(乳製品)・■(小麦)・◆(その他)マークはアレルギー食材です。 ※ 4月19日(水)のハンバーグは、4月ラッキー人参であつた子どもからの、リクエストメニューです。							
20	ごはん ベトナム風蒸し鶏 水菜のサラダ フォー	米、米粉 ビーフン 三温糖 なたね油 ■小麦粉	▲牛乳 鶏もも肉 ツナ	バナナ キャベツ 小松菜 水菜 人参 ねぎ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢 食塩 コンソメ こしょう	キャンディチーズ 牛乳 揚げバナナ	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 11.3 g カルシウム 238 mg	今月の世界の食事は「ベトナム」です。5月20日木曜日に実施します。 フォーを給食にアレンジして提供します。ベトナム料理のおいしさは、「五味・五彩・二香」にありとされています。 【五味(塩気・酸味・から味・あま味・コク) 五彩(黒・赤・青・白・黄色) 二香(良い香り・香ばしさ)】 基本的に薄味なので日本の味と変わらないですが、香草をよく食べる習慣があるのでまた違った味わいです。 ベトナム語のあいさつ							
21	ごはん ぶどうゼリー 鮭の焼き浸し キャベツともやしの土佐和え 春野菜のみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 なたね油	▲牛乳 鮭 ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 水菜 ねぎ	濃口しょうゆ みりん 食塩	ヨーク 牛乳 ココア蒸しぱん	エネルギー 575 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 11.4 g カルシウム 241 mg	シンチャオ おはよう ンゴン クア おいしい カム オン ありがとう							

