

献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3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		
01 — 金 —	ご飯 鶏肉のBBQソース キャベツとみずなの磯香和え 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 鶏肉 ◆厚揚げ みそ かつおぶし	キャベツ、人参 玉ねぎ、水菜 いちごジャム、ねぎ りんご、しょうが のり、レモン汁 にんにく	濃口しょうゆ ワイン みりん	ヨーク 牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 476 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 10.2 g カルシウム 228 mg
04 — 月 —	ご飯 鮭のコーン焼き わかめサラダ(和) 野菜のスープ	米 ■マカロニ ひまわり油 三温糖	▲牛乳 鮭 ベーコン ツナ ◆すりごま	キャベツ 玉ねぎ、人参 クリームコーン きゅうり ピーマン わかめ	ケチャップ 淡口しょうゆ 酢、ブイヨン ワイン、食塩 パセリ こしょう	ヨーク 牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 449 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 11.7 g カルシウム 192 mg
05 — 火 —	ご飯 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 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 さわか ◆豆腐 みそ かつおぶし	キャベツ 人参 水菜 えのきたけ ねぎ 玉ねぎ わかめ	淡口しょうゆ みりん 濃口しょうゆ 食塩 こしょう	おせんべい 牛乳 ココアケーキ	エネルギー 491 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 11.6 g カルシウム 228 g
06 — 水 —	ご飯 焼き鳥のおろしぼん酢かけ 千草和え 切干大根のみそ汁	米 ◆食パン 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ◆油揚げ ベーコン みそ かつおぶし	大根、白菜 人参、キャベツ 玉ねぎ、水菜 ピーマン 切干大根 ねぎ、しょうが わかめ	ケチャップ 濃口しょうゆ 酢、みりん 淡口しょうゆ 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 ピザトースト	エネルギー 541 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 17.1 g カルシウム 236 mg
07 — 木 —	ご飯 洋風きんぴら煮 厚揚げと白菜のみそ汁 ピーチゼリー	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 マロニー ひまわり油	▲牛乳 ◆厚揚げ 牛肉 ◆豆乳 みそ 平てん(卵・乳なし) かつおぶし	人参 白菜 ごぼう 三度豆 ねぎ	濃口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	米粉のおやつ 牛乳 ほうじ茶蒸しぱん	エネルギー 594 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 15.9 g カルシウム 266 mg
08 — 金 —	ご飯 カレーシチュー(ビーフ) みずなのサラダ カラフルポンチ	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ツナ ◆すりごま	玉ねぎ、水菜 人参、キャベツ みかん缶 白桃缶、黄桃缶 コーン にんにく	カレールウ ケチャップ ワイン、パセリ 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ ソース、ブイヨン 食塩、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 18.7 g 脂質 20.6 g カルシウム 253 mg
11 — 月 —	中華丼 コーンと豆腐のスープ オレンジゼリー	米 ■小麦粉 ながいも ひまわり油 片栗粉 三温糖	▲牛乳 ◆豆乳 豚肉 ◆豆腐 なると 卵・乳なし かつおぶし	玉ねぎ、キャベツ 人参 クリームコーン チンゲンサイ ねぎ しいたけ 青のり	ソース 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ ブイヨン、中華味 オイスターソース 塩こしょう パセリ	ヨーク 牛乳 お好み焼き	エネルギー 539 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 12.9 g カルシウム 222 mg
12 — 火 —	ご飯 鮭の塩麴焼き キャベツとみずなのごま和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 ひまわり油 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鮭 ◆豆腐 ◆きなこ みそ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ 人参 玉ねぎ 水菜 ねぎ	塩こうじ 濃口しょうゆ 食塩	おせんべい 牛乳 きなこクッキー	エネルギー 479 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 10.7 g カルシウム 217 mg
13 — 水 —	ご飯 鶏の唐揚げ 甘酢和え じゃがいものみそ汁	米 ■小麦粉 じゃが芋 片栗粉 ■なたね油 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 みそ かつおぶし ちりめんじゃこ	キャベツ 人参、玉ねぎ きゅうり ねぎ わかめ しょうが にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 みかんケーキ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 13.7 g カルシウム 211 mg
14 — 木 —	ご飯 けんちん汁 いわしの梅煮(2歳～) 鮭の焼き浸し(0、1歳児) キャベツとみずなの磯香和え	米 ■小麦粉 さつまいも さといも 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 ◆豆腐 ◆豆乳 鶏肉 かつおぶし	キャベツ 人参 大根 水菜 ごぼう ねぎ のり	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩 みりん	動物ビスケット 牛乳 さつまいも蒸しぱん	エネルギー 579 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 16.8 g カルシウム 357 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13日(水)の鶏の唐揚げは、3月ラッキー人参であたった子どもからのリクエストメニューです。

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3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		
15 （ 金 ）	パン ミートスパゲティ コールスロースープ プチゼリー	■パン ■スパゲティ ■小麦粉 三温糖 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト缶 パセリ しょうが にんにく	ケチャップ ソース、ワイン ブイオン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩こしょう パセリ	ヨーク 牛乳 抹茶のスコーン	エネルギー 598 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16.6 g カルシウム 212 mg
18 （ 月 ）	ハヤシライス ひじきサラダ プチゼリー	米 ■麺 卵・乳なし じゃが芋 ■押麦 ひまわり油 三温糖	▲牛乳 牛肉 豚肉 かつおぶし	玉ねぎ 人参、キャベツ きゅうり 三度豆 ひじき、コーン パセリ、青のり	▲■ハヤシルウ ソース ワイン ケチャップ 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ	ヨーク 牛乳 焼きそば	エネルギー 604 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 20.6 g カルシウム 200 mg
19 （ 火 ）	ご飯 野菜ゼリー 鮭の塩焼き キャベツとみずなの土佐和え 厚揚げと白菜のみそ汁	米 ■マカロニ 三温糖	▲牛乳 塩鮭 ◆厚揚げ、◆きなこ みそ かつおぶし 鮭	キャベツ 白菜 人参 水菜 ねぎ	濃口しょうゆ	米粉のおやつ 牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 519 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 14.2 g カルシウム 253 mg
20 （ 水 ）	ご飯 鶏肉の照焼 白菜と水菜の塩こんぶ和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 白玉粉 上新粉 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 こしあん みそ かつおぶし	白菜、人参 水菜、ねぎ 切干大根 塩昆布 にんにく わかめ	濃口しょうゆ みりん	ヨーク 牛乳 梅が枝餅	エネルギー 450 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 8.9 g カルシウム 219 mg
21 （ 木 ）	ご飯 豆腐ハンバーグ スパゲティサラダ コールスロースープ	米 ■小麦粉 ■スパゲティ 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鶏ひき肉 ◆豆乳、◆豆腐 ◆おから ハム ベーコン	キャベツ 人参 玉ねぎ 水菜 レーズ ひじき	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 酢 食塩、こしょう パセリ	ミレービスケット 牛乳 蒸しパン・ぶどう	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 12.9 g カルシウム 218 mg
22 （ 金 ）	パン 鶏肉のクリームシチュー コールスローサラダ りんごゼリー	■パン、米 さつまいも 片栗粉 なたね油	▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり、コーン マッシュルーム ぶなしめじ	ブイオン ワイン 食塩 パセリ こしょう	ヨーク 牛乳 わかめごはんおにぎり	エネルギー 583 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.3 g カルシウム 196 mg
25 （ 月 ）	ご飯 豚肉のアンダレス ひじきサラダ コーンと豆腐のスープ	米 さつまいも 片栗粉 ■なたね油 三温糖 ◆ソイレブール	▲牛乳 ◆豆乳 豚肉 ◆豆腐 ◆すりごま	キャベツ 人参、玉ねぎ クリームコーン きゅうり、ひじき コーン しょうが	ケチャップ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ ソース、ブイオン ワイン、酢 食塩、パセリ こしょう	ヨーク 牛乳 スイートポテト	エネルギー 556 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 19.8 g カルシウム 202 mg
26 （ 火 ）	ご飯 さわらの幽庵焼き ほうれん草と白菜の信田和え 切干大根のみそ汁	米、■小麦粉 白玉粉 上新粉 三温糖 ひまわり油 ◆ごま油	▲牛乳 さわか ◆油揚げ みそ かつおぶし ◆干しエビ	白菜、人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ、水菜 ねぎ、切干大根 レモン汁	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん	ミレービスケット 牛乳 みずなのチヂミ	エネルギー 490 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 12.6 g カルシウム 235 mg
27 （ 水 ）	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ オニオンスープ	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 鶏肉 ◆豆乳 ハム ベーコン	人参 玉ねぎ きゅうり 水菜 コーン にんにく	濃口しょうゆ ケチャップ、ワイン 淡口しょうゆ ブイオン 塩こしょう カレー粉 パセリ、バジル粉	ヨーク 牛乳 キャロットケーキ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.8 g カルシウム 209 mg
28 （ 木 ）	ご飯 すき焼き風煮 もやしのみそ汁 プチゼリー	米 ▲■クッキー マロニー 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 とうふ みそ ◆油揚げ ◆高野豆腐 かつおぶし	白菜 玉ねぎ もやし 人参 えのきたけ ねぎ しいたけ	濃口しょうゆ みりん 食塩	おせんべい 牛乳 なぞなぞクッキー	エネルギー 505 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 17.7 g カルシウム 239 mg



### 給食を食べるようすを見ています

栄養士が、子どもたちの給食を食べる様子を見て回っています。一生懸命作った給食をみんながたくさん食べてくれると、とてもうれしい気持ちになります。

|