



きゅう  
給 食 献 立 表



月	火	水	木	金
～献立表の見方～ 日付	たべものなぞなぞ おこってないのに プーッとふくれる た 食べものな～に？	はる 春の七草のひとつ すずな  春の七草として知られている「すずな」は、かぶのことです。かぶは、形が鈴に似ていることから、「すずな」とも呼ばれます。	8 ・冬野菜カレーライス ・ぎゅうにゅう ・七草サラダ ・紅白フルーツカクテル 671kcal/20.4g/1.9g	9 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのごまケチャップかけ ・ほしういきのいため煮 ・もずくのみそ汁 660kcal/29.1g/2.0g
献立名 エネルギー/たんぱく質/塩分 赤：体の血や肉になる 黄：熱や力のもとになる 緑：体の調子を整える	*答えは食育だよにあるよ！	牛乳 豚肉 大豆 米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ゼリードリンク たまねぎ にんじん れんこん にんにく しょうが ブロッコリー セリ 大根 かぶ みかん バイン もも 洋梨 レモン 牛乳 あじ ちくわ 豆腐 もずく みそ 米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま こんにゃく ジャガイモ すいき にんじん えのきだけ	牛乳 豚肉 大豆 米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま こんにゃく ジャガイモ すいき にんじん えのきだけ	
12 せいじんひ 成人の日  	13 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・ちりめんじゃこのつくだに ・かぶのそくせきづけ ・スキーチ 614kcal/23.4g/2.1g	14 とおかまちメニュー ・キャロットピラフ 雪山クリームソースかけ ・ぎゅうにゅう ・雪ん子サラダ ・りんご 690kcal/20.5g/2.1g	15 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・すみぬりたれかつ ・れんこんサラダ ・つみれ入りみそ汁 680kcal/29.9g/2.3g	16 いい歯の日 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・チンジャオロースー ・もやしのツナあえ ・ワンタンスープ 614kcal/26.9g/2.0g
牛乳 豚肉 焼き豚 なると みそ ハム 中華めん 油 ごま ごま油 もやし にんじん きくらげ メンマ テンゲン菜 ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン オレンジ	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 みそ 米 アーモンド 砂糖 さつまいも こんにゃく かぶ キャベツ にんじん 大根 ごぼう しいたけ ねぎ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 生クリーム ハム チーズ 米 オリーブ油 ジャガイモ ホワイトルウ 油 マカロニ 砂糖 にんじん たまねぎ 白菜 しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり りんご	牛乳 豚肉 ハム つみれ 油揚げ みそ 米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 ごま こんにゃく れんこん キャベツ にんじん コーン 大根 しいたけ ねぎ しょうが	牛乳 豚肉 牛肉 ツナ 焼き豚 なると 米 砂糖 ジャガイモ 油 ごま油 片栗粉 ごま ワンタン たけのこ ピーマン ハリカラ もやし ごまつな きゅうり にんじん キャベツ チングン菜 しいたけ ねぎ
19 ・ちゅうかめん ・みそラーメンスープ ・ぎゅうにゅう ・キャベツのちゅうかあえ ・オレンジ 645kcal/28.2g/2.4g	20 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶりカツ ・冬野菜のきんぴら ・さといものみそ汁 711kcal/27.3g/2.2g	21 ・三色ごはん ・ぎゅうにゅう ・とり肉のハーブやき ・かぶと夏みかんのマリネ ・オニオンスープ 613kcal/27.0g/2.3g	22 へるっ壇メニュー ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・チャプチエ ・たらのトマトチゲなべ ・バナナケーキ 676kcal/32.5g/1.7g	23 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのみそ煮 ・ひじきのごまサラダ ・みぞれ汁 673kcal/30.2g/2.1g
牛乳 豚肉 焼き豚 なると みそ ハム 中華めん 油 ごま ごま油 もやし にんじん きくらげ メンマ テンゲン菜 ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン オレンジ	牛乳 ぶり さつま揚げ 豆腐 みそ 米 小麦粉 パン粉 油 こんにゃく 砂糖 さといも れんこん ごぼう にんじん ねぎ	牛乳 ウインナー 鶏肉 ベーコン 牛乳 大豆粉 米 オリーブ油 ジャガイモ にんじん コーン グリンピース にんにく バジル キャベツ きゅうり 夏みかん たまねぎ エリンギ	牛乳 豚肉 たら 豆腐 豆乳 大豆粉 米 春雨 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 米粉 にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ なら 白菜 えのきだけ バナナ	牛乳 さば みそ ひじき 豚肉 油揚げ ちくわ 米 砂糖 ごま オリーブ油 ジャガイモ 片栗粉 しょうが キャベツ きゅうり にんじん しいたけ 大根 ごまつな ねぎ
26 ・きのこカレーチャーハン ・ぎゅうにゅう ・とうみょうのサラダ ・ラーメンスープ ・むちゃうまヨーグルト 649kcal/24.2g/2.2g	27 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ハンバーグのデミグラスソース ・ナツツカリカリベーコンのサラダ ・南部シチュー 735kcal/25.8g/2.4g	28 ・ごはん ・味付けのり ・ぎゅうにゅう ・くるまふのせんすあげ ・花火サラダ ・蟲（むし）の呼吸スープ 614kcal/22.2g/1.9g	29 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さけのやきづけ ・雪だるまサラダ ・9種の冬のちえ汁 665kcal/30.3g/2.2g	30 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・バリバリ伝説メンチカツ ・かいそうサラダ ・さわにわん 731kcal/23.7g/2.7g
牛乳 ウインナー 豚肉 焼き豚 豆乳 ヨーグルト 米 油 春雨 ごま 中華めん ごま油 バター エリンギ 白いじめし たまねぎ にんじん 豆苗 キャベツ しめじ もやし たけのこ テンゲン菜 コーン にんにく	牛乳 牛肉 豚肉 ベーコン サワークリーム 米 パン粉 麦 米粉 油 オリーブ油 ビーフシチュールウ アーモンド たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん シロリ マッシュルーム にんにく トマト	牛乳 のり 車麩 ハム 鶏肉 牛乳 のり 車麩 ハム 鶏肉 米 片栗粉 小麦粉 油 ごま油 砂糖 マカロニ 切り干し大根 もやし にんじん きゅうり たまねぎ コーン しょうが	牛乳 さけ かまぼこ 豚肉 高野豆腐 うち豆 みそ 米 オリーブ油 甘酒 キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン にんじん 切り干し大根 すいき ぜんまい 体葉 ねぎ	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ 革布 茎わかめ 心のり 米 小麦粉 パン粉 柿の種 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 油 春雨 たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン たけのこ ごぼう えのきだけ

ほうれんそうは寒さに耐えて甘くなる



\*食材の都合や感染性胃腸炎の発生等によって  
献立を変更することがあります。

\*1か月平均栄養価

(小) エネルギー: 665kcal たんぱく質: 26.4g  
脂質: 20.6g 炭水化物: 91.0g 塩分: 2.2g  
(中) エネルギー: 812kcal たんぱく質: 30.6g  
脂質: 23.2g 炭水化物: 116.8g 塩分: 2.7g

石けんを使った手洗いで  
かぜ予防しよう！

