

夕飯献立表

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			
			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
10 (月)	御飯 みそ汁(茄子・えのき) 白身魚の照り焼き 大根のきんぴら ほうれん草のお浸し	412.4(330.0) 17.8(14.3) 3.0(2.4) 1.5(1.2)	米、油、ごま油、砂糖、 きび砂糖	かれい、米みそ(淡色辛 みそ)	ほうれんそう、だいこ ん、なす、えのきだけ、 にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょう ゆ、酒
11 25 (火)	ふたみそ丼 すまし汁(小松菜・ねぎ・豆腐) 南瓜の甘煮 キャベツときゅうりの塩もみ	456.0(342.9) 15.3(11.9) 11.4(8.8) 1.8(1.4)	米、油、砂糖、きび砂糖	豚肉(小間)、押し木綿豆 腐、米みそ(淡色辛み そ)、淡色みそ	たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、こまつな、ね ぎ、かぼちゃ	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、食塩、酒
12 26 (水)	御飯 みそ汁(キャベツ・玉葱) 鮭の塩焼き 茄子のそぼろ煮 小松菜のお浸し	461.4(369.0) 20.8(16.6) 7.0(5.6) 1.5(1.2)	米、油、きび砂糖	さけ、鶏ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)	なす、こまつな、キャベ ツ、たまねぎ、あおのり	かつおだし汁、しょう ゆ、食塩、食塩
13 27 (木)	御飯 みそ汁(茄子・油揚げ) 炒り豆腐 さつま芋の甘煮 いんげんのお浸し	447.0(357.6) 11.4(9.2) 6.0(4.8) 1.1(0.9)	米、さつまいも、砂糖、 コーン油、きび砂糖	押し木綿豆腐、豚肉(小 間)、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ	なす、にんじん、干しし いだけ、つめ干し、レモ ン、いんげん	かつおだし汁、しょう ゆ、食塩
14 28 (金)	御飯 みそ汁(かぶ・しめじ) 白身魚の塩焼き じゃがいものきんぴら おくらのおかか和え	424.0(338.9) 18.3(14.6) 3.1(2.4) 1.3(1.0)	米、じゃがいも、油、ご ま油、砂糖	かれい、米みそ(淡色辛 みそ)、かつお節、かつ お節	かぶ、オクラ、しめじ、 にんじん	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、食塩、しょうゆ
3 (月)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) つくね煮 ひじきの煮物 アスパラガスのお浸し	466.9(373.5) 16.5(13.2) 8.5(6.8) 1.7(1.3)	米、片栗粉、パン粉、 コーン油、きび砂糖	鶏ひき肉、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ	グリーンアスパラガス、 たまねぎ、にんじん、ね ぎ、ひじき、生わかめ、 しょうが	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、食塩
4 18 (火)	御飯 すまし汁(かぶ・葉・麩) 白身魚の衣焼き 南瓜のそぼろ煮 いんげんのお浸し	502.4(401.9) 19.8(15.9) 8.5(6.8) 1.6(1.3)	米、小麦粉、コーン油、 油、焼心、きび砂糖、き び砂糖	かれい、鶏ひき肉、淡色 みそ	かぼちゃ、いんげん、か ぶ、しょうが	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、食塩、酒
5 19 (水)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・じゃがいも) 豚肉とピーマンの味噌炒め 大根の煮物 おくらのお浸し	476.4(381.1) 14.1(11.3) 9.3(7.4) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、油、き び砂糖	豚肉(小間)、米みそ(淡 色辛みそ)、淡色みそ	だいこん、オクラ、ピー マン、たまねぎ、あおの り	かつおだし汁、しょう ゆ、食塩、食塩
6 20 (木)	御飯 すまし汁(えのき・麩・ねぎ) 鮭の照り焼き かぶの煮物 小松菜のお浸し	420.4(336.2) 19.0(15.2) 3.1(2.5) 1.5(1.2)	米、米、焼心(車心)、き び砂糖、砂糖	さけ	かぶ、こまつな、えのき だけ、ねぎ、うめ干し	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、食塩
7 21 (金)	ハヤシライス トマト 中華きゅうり	538.3(430.7) 12.6(10.1) 14.4(11.5) 1.1(0.9)	米、米、小麦粉、コーン 油、油、ごま油、きび砂 糖	豚肉(小間)、かつお節	たまねぎ、トマト、きゅ うり、にんじん、しょう が	かつおだし汁、ケチャッ プ、ウスターソース、 しょうゆ、酢、食塩、 しょうゆ

食材の入荷の状況により、献立が変更になることがあります
 1~2歳は食べやすさや消化などの配慮により別メニューになることがあります。
 食べたことのない食材に関しては、給食で出る前にご家庭で食べてみてください。