

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
25 (月)	御飯 みそ汁(大根・油揚げ) 鯖の照り焼き 里芋のそぼろ煮 白菜のお浸し	528.9(423.1) 22.2(17.7) 12.3(9.8) 1.5(1.2)	米、さといも、油、きび砂糖	さわら、油揚げ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	はくさい、だいこん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒
12 26 (火)	麻婆丼 すまし汁(わかめ・玉ねぎ) キャベツとツナのサラダ 南瓜の煮物	474.1(379.3) 15.6(12.5) 11.4(9.1) 1.8(1.5)	米、コーン油、油、片栗粉、ごま油、きび砂糖	押し木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、生わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩、酒
13 27 (水)	御飯 みそ汁(えのき・ねぎ・麩) 豚肉とピーマンの味噌炒め 南瓜のそぼろ煮 小松菜のお浸し	523.2(418.5) 16.4(13.1) 13.0(10.4) 1.6(1.3)	米、油、きび砂糖、焼ひ	豚肉(小間)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ	かぼちゃ、こまつな、ピーマン、えのきだけ、ねぎ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩
14 28 (木)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・しめじ) かじきの照り焼き 粉ふき芋 ほうれん草のお浸し	445.1(356.1) 17.8(14.2) 5.1(4.1) 1.4(1.1)	米、じゃがいも、きび砂糖	かじき、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、しめじ、玉ねぎ、うめ干し	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩
1 15 (金)	御飯 野菜スープ 鮭のムニエル さつま芋の甘煮 いんげんのお浸し	479.2(383.4) 18.3(14.6) 4.7(3.7) 1.3(1.0)	米、さつまいも、小麦粉、砂糖	さけ、バター、かつお節	いんげん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、レモン	かつおだし汁、食塩、酒、しょうゆ、こしょう
4 18 (月)	御飯 みそ汁(茄子・えのき) 豚肉とキャベツの生姜炒め 人参の詰め煮 白菜のお浸し	473.7(379.0) 15.7(12.6) 10.0(8.0) 1.6(1.3)	米、コーン油、きび砂糖	豚肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、にんじん、キャベツ、なす、えのきだけ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒
5 19 (火)	御飯 みそ汁(豆腐・しめじ) 白身魚の塩焼き じゃがいもの煮ころがし ほうれん草のおかか和え	438.7(350.9) 19.6(15.7) 4.1(3.2) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、油、きび砂糖、きび砂糖	かれい、押し木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ、かつお節	ほうれんそう、しめじ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩
6 20 (水)	ハヤシライス キャベツときゅうりの塩もみ トマト	531.5(425.2) 12.4(9.9) 13.9(11.1) 1.3(1.1)	米、小麦粉、コーン油、油	豚肉(小間)	たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうが、あおのり	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩、食塩
7 21 (木)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・じゃがいも) 鶏肉の味噌焼き 切り昆布の煮つけ チンゲン菜のお浸し	493.0(394.3) 17.0(13.6) 10.6(8.5) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、油、きび砂糖	鶏もも肉 切り身、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、淡色みそ	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、刻みこんぶ、うめ干し	かつおだし汁、しょうゆ、酒
8 22 (金)	御飯 みそ汁(じゃがいも・わかめ) 白身魚の煮つけ かぶのそぼろ煮 キャベツのおかか和え	453.7(362.9) 19.5(15.6) 5.6(4.5) 1.4(1.1)	米、じゃがいも、油、きび砂糖	かれい、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	かぶ、キャベツ、生わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒

食材の入荷状況により、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。