

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
11 25 (月)	御飯 みそ汁(わかめ・ねぎ・麩) かじきの煮つけ 南瓜のそぼろ煮 キャベツの磯あえ	491.6(393.3) 19.5(15.6) 8.8(7.0) 1.4(1.1)	米、米、油、焼心、きび砂糖	かじき、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、キャベツ、ねぎ、生わかめ、しょうが、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒
12 26 (火)	ぶたみそ丼 野菜スープ(キャベツ・タマネギ・ニンジン) さつま芋の甘煮 いんげんのお浸し	494.0(373.2) 14.6(11.3) 10.8(8.4) 1.8(1.4)	米、米、さつまいも、砂糖、油、きび砂糖	豚肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ	たまねぎ、いんげん、キャベツ、にんじん、レモン	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、酒
13 27 (水)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 鶏の照り焼き かぶの煮物 白菜のおかか和え	462.2(369.7) 16.0(12.8) 8.4(6.7) 1.7(1.3)	米、米、きび砂糖、砂糖	鶏もも肉 切り身、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	かぶ、はくさい、たまねぎ、生わかめ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩
14 28 (木)	御飯 みそ汁(豆腐・しめじ) 白身魚の塩焼き 人参のきんぴら ブロッコリーのおかか和え	419.0(335.2) 19.1(15.3) 3.4(2.7) 1.4(1.1)	米、米、ごま油、砂糖	かれい、押し木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	にんじん、ブロッコリー、しめじ、ねぎ、うめ干し	かつおだし汁、しょうゆ、食塩
1 15 29 (金)	御飯 みそ汁(えのき・ねぎ・麩) 麻婆豆腐 じゃが芋の煮ころがし 小松菜のお浸し	496.0(396.6) 16.1(12.8) 10.5(8.4) 1.7(1.4)	米、米、じゃがいも、油、片栗粉、焼心、ごま油、きび砂糖、砂糖	押し木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こまつな、えのきだけ、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、しょうゆ
4 18 (月)	御飯 すまし汁(わかめ・玉ねぎ) 白身魚の味噌焼き かぶのそぼろ煮 小松菜と人参のお浸し	442.0(353.6) 19.0(15.2) 5.5(4.4) 1.5(1.2)	米、米、油、きび砂糖	かれい、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	かぶ、こまつな、たまねぎ、にんじん、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒
5 19 (火)	ハヤシライス 白菜と人参のサラダ トマト	543.3(434.6) 12.6(10.1) 14.8(11.9) 1.4(1.1)	米、米、小麦粉、コーン油、油、ごま油、きび砂糖、砂糖	豚肉(小間)、淡色みそ	たまねぎ、はくさい、にんじん、しょうが、トマト	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、酒
6 20 (水)	御飯 みそ汁(かぶ・麩) 鶏の味噌漬け焼き 人参の含め煮 ブロッコリーの塩ゆで	467.6(373.7) 16.8(13.4) 8.7(6.9) 1.8(1.4)	米、米、焼心、きび砂糖	鶏もも肉 切り身、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、かぶ、ブロッコリー、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒、食塩
7 (木)	御飯 みそ汁(大根・油揚げ) 鮭の塩焼き さつま芋の煮物 白菜の磯和え	491.7(393.4) 21.2(17.0) 7.1(5.7) 1.3(1.0)	米、米、さつまいも、きび砂糖	さけ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、だいこん、うめ干し、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩
8 22 (金)	御飯 すまし汁(わかめ・玉ねぎ) 松風焼き 南瓜の甘煮 キャベツの塩もみ	462.6(361.7) 15.6(11.7) 6.7(4.8) 1.3(1.0)	米、米、砂糖、パン粉、きび砂糖、けしの実	鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、生わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、しょうゆ

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。