



| 日/月 | 献立名   | おもな材料                |                                |   |   | 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   |  |
| 1   | ごはん 味噌汁<br>(豆腐の中華煮)<br>火 たたききゅうり<br>ゆでとうもろこし          | 米、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま      | 木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)       | きゅうり、とうもろこし、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ、干しいたげ、カットわかめ、にんにく | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩                           | エネルギー 397 kcal<br>たんぱく質 14.4 g<br>脂質 9.8 g<br>カルシウム 112 mg |
| 2   | ごはん 味噌汁<br>(鮭の塩焼き)<br>水 ラタトゥイユ<br>(ピーマンのきんぴら)         | 米、油、砂糖、オリーブ油         | さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し       | ピーマン、ホールトマト缶詰、たまねぎ、かぼちゃ、なす、しめじ、ねぎ、カットわかめ、にんにく           | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、みりん、しょうゆ、ウスターソース、食塩           | エネルギー 36.9 kcal<br>たんぱく質 15.7 g<br>脂質 6.2 g<br>カルシウム 47 mg |
| 3   | ごはん 味噌汁<br>(つくねだんご)<br>木 かぼちゃのソテー<br>(コーンサラダ)         | 米、油、片栗粉、砂糖           | 豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ      | キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、なす、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、しめじ、エリンギ、ねぎ         | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、こしょう                  | エネルギー 483 kcal<br>たんぱく質 15.1 g<br>脂質 17.7 g<br>カルシウム 48 mg |
| 4   | ごはん 味噌汁<br>(鶏肉の甘辛焼き)<br>金 きゅうりのしらす和え<br>(人参とちくわのきんぴら) | 米、油、砂糖               | 鶏もも肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し  | きゅうり、にんじん、もやし、万能ねぎ、カットわかめ、干しいたげ                         | かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、みりん、食塩                       | エネルギー 381 kcal<br>たんぱく質 20.3 g<br>脂質 7.3 g<br>カルシウム 71 mg  |
| 7   | しょうがごはん フルーツ<br>(鯖の塩焼き)<br>月 オクラときゅうりのおかか和え<br>(味噌汁)  | 米、油                  | さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節    | バナナ、きゅうり、オクラ、にんじん、こまつな、しょうが                             | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酒                           | エネルギー 369 kcal<br>たんぱく質 15.5 g<br>脂質 10.1 g<br>カルシウム 60 mg |
| 8   | ごはん 味噌汁<br>(鶏の香味焼き)<br>火 キャベツのおかか和え<br>ポテトフライ         | 米、じゃがいも、油、砂糖         | 鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節       | キャベツ、なす、きゅうり、にんじん、万能ねぎ、ねぎ、ひじき、にんにく、しょうが                 | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酒                           | エネルギー 385 kcal<br>たんぱく質 21.7 g<br>脂質 5.2 g<br>カルシウム 53 mg  |
| 9   | ごはん 田舎汁<br>(豆腐のふんわり揚げ)<br>水 ほうれん草の煮浸し<br>(ふかしいも)      | 米、さつまいも(皮付)、片栗粉、油、砂糖 | 木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ       | ほうれん草、にんじん、れんこん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、しょうが             | かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん                     | エネルギー 424 kcal<br>たんぱく質 12.2 g<br>脂質 7.7 g<br>カルシウム 109 mg |
| 10  | ごはん 味噌汁<br>(鰯の竜田揚げ)<br>木 かぼちゃの煮物<br>(人参サラダ)           | 米、油、片栗粉、砂糖           | あじ、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ   | かぼちゃ(冷凍)、にんじん、いんげん、しょうが                                 | かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩、酒                  | エネルギー 415 kcal<br>たんぱく質 17.2 g<br>脂質 9.6 g<br>カルシウム 87 mg  |
| 11  | ごはん 味噌汁<br>(豚肉のケチャップ焼き)<br>金 炒り豆腐<br>(ひじきのマリネ)        | 米、油                  | 豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)  | たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ねぎ、ひじき、にら、干しいたげ、カットわかめ              | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、りんご酢、食塩、こしょう、酒       | エネルギー 459 kcal<br>たんぱく質 19.3 g<br>脂質 15.3 g<br>カルシウム 97 mg |
| 14  | ごはん ゼリー<br>(コーンハンバーグ)<br>月 小松菜の炒め物<br>(味噌汁)           | 米、油、片栗粉、ゼリーの素        | 豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)      | こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、にんにく                          | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう、酒                      | エネルギー 455 kcal<br>たんぱく質 15.7 g<br>脂質 14.0 g<br>カルシウム 72 mg |
| 15  | さんまピビンパ并<br>(きゅうりの甘酢漬)<br>火 豆腐とチンゲン菜のわかめスープ<br>(フルーツ) | 米、砂糖、ごま油、ごま、油        | さんま、木綿豆腐、鶏もも肉                  | きゅうり、もやし、みかん缶、にんじん、にら、チンゲンサイ、カットわかめ                     | かつお・昆布だし汁、焼肉のたれ甘口、しょうゆ、酢、食塩                   | エネルギー 457 kcal<br>たんぱく質 16.4 g<br>脂質 14.4 g<br>カルシウム 99 mg |
| 16  | ごはん 味噌汁<br>(高野豆腐のはさみ煮)<br>水 ふかしいも<br>(わかめサラダ)         | 米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油   | 鶏ひき肉、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)           | にんじん、れんこん、なめこ、万能ねぎ、こまつな、カットわかめ、焼きのり、干しいたげ、にんにく、しょうが     | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩                       | エネルギー 376 kcal<br>たんぱく質 13.5 g<br>脂質 5.5 g<br>カルシウム 100 mg |
| 17  | ピラフ 味噌汁<br>(豚肉のケチャップ焼き)<br>木 キャベツとツナの甘酢漬<br>(ひじきのマリネ) | 米、油、砂糖               | 豚肉(肩ロース)、ベーコン、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ) | キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン(冷凍)、ひじき、ねぎ、カットわかめ               | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、みりん、りんご酢、みりん、食塩、こしょう、酒 | エネルギー 452 kcal<br>たんぱく質 16.1 g<br>脂質 15.8 g<br>カルシウム 64 mg |

| 日/月 | 献立名  | おもな材料          |                                   |   |                                   | 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                               |  |
| 18  | ごはん 味噌汁<br>(赤魚の煮付け)<br>金 ブロッコリーのおかか和え<br>(かぼちゃのソテー)    | 米、油、砂糖         | あかうお、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節 | ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん、まいたけ、ごぼう、しょうが                          | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒              | エネルギー 363 kcal<br>たんぱく質 16.4 g<br>脂質 5.5 g<br>カルシウム 54 mg  |
| 23  | ごはん 味噌汁<br>(マーボー豆腐)<br>水 切干大根の中華サラダ<br>(人参の甘煮)         | 米、ごま油、砂糖、片栗粉   | 木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)              | にんじん、きゅうり、たまねぎ、切り干しだいこん、しめじ、万能ねぎ、にら、ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく | かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩        | エネルギー 385 kcal<br>たんぱく質 13.6 g<br>脂質 9.3 g<br>カルシウム 94 mg  |
| 24  | ごはん まいたけ汁<br>(豚肉となすの味噌炒め)<br>木 きゅうりとトマトの甘酢漬<br>(ふかしいも) | 米、さつまいも、砂糖、片栗粉 | 豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)               | トマト、きゅうり、たまねぎ、なす、まいたけ、ピーマン、ねぎ、ごぼう                       | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、酒             | エネルギー 411 kcal<br>たんぱく質 11.7 g<br>脂質 6.8 g<br>カルシウム 53 mg  |
| 25  | ごはん 味噌汁<br>(鶏のから揚げカレー風味)<br>金 海苔和え<br>(煮干しのロースト)       | 米、油、片栗粉        | 鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、油揚げ      | こまつな、もやし、にんじん、焼きのり、干しいたげ、しょうが、カットわかめ                    | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、カレー粉、酒             | エネルギー 369 kcal<br>たんぱく質 19.7 g<br>脂質 7.5 g<br>カルシウム 146 mg |
| 28  | 三色丼<br>(コーンサラダ)<br>月 味噌汁<br>(煮干しロースト)                  | 米、砂糖、油         | 鶏ひき肉、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し) | キャベツ、ほうれん草、にんじん、なす、コーン(冷凍)、きゅうり、オクラ、しょうが、たまねぎ           | かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩、こしょう、酒 | エネルギー 357 kcal<br>たんぱく質 14.0 g<br>脂質 7.0 g<br>カルシウム 153 mg |
| 29  | ごはん フルーツ<br>(すき焼き風煮)<br>火 小松菜の海苔醤油和え<br>(味噌汁)          | 米、しらたき、砂糖、油    | 牛肉(もも)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)            | みかん缶、こまつな、もやし、たまねぎ、しめじ、みずな、ねぎ、焼きのり                      | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、かつおだし汁         | エネルギー 366 kcal<br>たんぱく質 13.7 g<br>脂質 6.8 g<br>カルシウム 120 mg |
| 30  | ごはん すまし汁<br>(蒸し鶏の味噌だれかけ)<br>水 じゃがいもの煮物<br>(海苔和え)       | 米、じゃがいも、砂糖     | 鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)                   | こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、焼きのり、カットわかめ                       | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、ほん酢しょうゆ、食塩     | エネルギー 369 kcal<br>たんぱく質 21.0 g<br>脂質 2.1 g<br>カルシウム 90 mg  |

スプーンをご持参下さい。仕入れの都合で食材が変更になる場合があります。  
★桑ノ木給食室ではアレルギーのお子様も一緒にお給食が召し上がられるよう、乳・卵を使用しない献立づくりをしています。  
そのため少しですが、カルシウムの摂取量が不足します。  
ご家庭で積極的に牛乳を摂取するなど、ご配慮ご協力をお願い申し上げます。



みんなに人気のおやつです☆  
材料が少なく手ごろにできておすすめです

作ってみよう!  
~豆腐ドーナツ~

- 材料 (15個分)
- 薄力粉 100g
  - ベーキングパウダー 小さじ1
  - 絹ごし豆腐 180g
  - 砂糖 40g

- 作り方
- ①薄力粉とベーキングパウダーをボールに入れて泡だて器でくるくる混ぜる。
  - ②砂糖と豆腐も入れて混ぜたらスプーン2本使って形を作り、170℃で色よく揚げる。

