

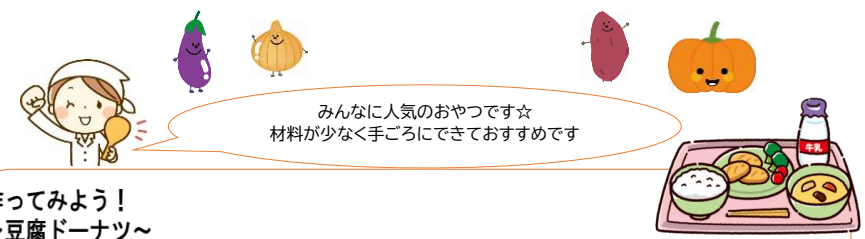


献立表

日 順	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 （豆腐の中華煮） 火 たたききゅうり ゆでとうもろこし	米、砂糖、ごま油、片栗粉、こま、油、米粉、砂糖、油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳	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、干しいたけ、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、ベーキングパウダー	エネルギー 422 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 10.9 g カルシウム 113 mg
2	ごはん 味噌汁 （鮭の塩焼き） 水 ラタトゥイユ ピーマンのきんぴら	米、油、砂糖、オリーブ油、片栗粉、米粉、じゃがいも、油	さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、ペーコン	ピーマン、ホールトマト缶、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 407 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 9.6 g カルシウム 51 mg
3	ごはん 味噌汁 （つくねだんご） 木 かぼちゃのソテー コーンサラダ	米、油、片栗粉、砂糖、小麦粉、ごま、砂糖、油	豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ゆで大豆、いわし(煮干し)	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、あおさ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、こしょう、しょうゆ、みりん	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 19.0 g カルシウム 146 mg
4	ごはん 味噌汁 （鶏肉の甘辛焼き） 金 きゅうりのしらす和え 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、干しいたけ、バナナ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 348 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 6.0 g カルシウム 60 mg
7	しょうがごはん フルーツ 鯛の塩焼き 月 オクラときゅうりのおかか和え 味噌汁	米、油、米、片栗粉、砂糖、すしごま	さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、米みそ(淡色辛みそ)	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、みりん、酒	エネルギー 423 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 10.6 g カルシウム 65 mg
8	ごはん 味噌汁 （鶏の香味焼き） 火 キャベツのおかか和え ポテトフライ	米、じゃがいも、油、砂糖、小麦粉、黒ごま、油	鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、豆乳	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、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 472 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 9.9 g カルシウム 154 mg
9	ごはん 田舎汁 （豆腐のふんわり揚げ） 水 ほうれん草の煮浸し ふかしいも	米、さつまいも(皮付)、片栗粉、油、砂糖、米、油	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し	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、しょうゆ、みりん	エネルギー 542 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 7.7 g カルシウム 96 mg
10	ごはん 味噌汁 （鰯の竜田揚げ） 木 かぼちゃの煮物 人参サラダ	米、油、片栗粉、砂糖、マカロニ、砂糖	あじ、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉	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、食塩、酒、食塩	エネルギー 424 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 9.8 g カルシウム 83 mg
11	ごはん 味噌汁 （豚肉のケチャップ焼き） 金 炒り豆腐 ひじきのマリネ	米、油、米粉、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ねぎ、ひじき、にら、干しいたけ、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、ベーキングパウダー	エネルギー 472 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 15.3 g カルシウム 101 mg
14	ごはん ゼリー コーンハンバーグ 月 小松菜の炒め物 味噌汁 誕生会	米、油、片栗粉、ゼリーの素、小麦粉、砂糖、油	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、木綿豆腐	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、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、こしょう、酒、ベーキングパウダー	エネルギー 484 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 14.5 g カルシウム 98 mg
15	さんまピビンバ丼 （きゅうりの甘酢漬け） 火 豆腐とチンゲン菜のわかめスープ フルーツ	米、砂糖、ごま油、ごま、油、さつまいも	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 444 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 11.6 g カルシウム 98 mg
16	ごはん 味噌汁 （高野豆腐のはさみ煮） 水 ふかしいも 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、干しいたけ、にんにく、しょうが、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	エネルギー 333 kcal たんぱく質 10.6 g 脂 質 4.1 g カルシウム 77 mg
17	ピラフ 味噌汁 （豚肉のケチャップ焼き） 木 キャベツとツナの甘酢漬け ひじきのマリネ	米、油、砂糖、白玉粉、油	豚肉(肩ロース)、ペーコン、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、にら、だいこん	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、しょうゆ、酢	エネルギー 461 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 12.4 g カルシウム 67 mg

日 順	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 （赤魚の煮付け） 金 ブロッコリーのおかか和え かぼちゃのソテー	米、油、砂糖、小麦粉、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、こしあん(生)	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、ベーキングパウダー	エネルギー 377 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 4.6 g カルシウム 66 mg
23	ごはん 味噌汁 （マーボー豆腐） 水 切干大根の中華サラダ 人参の甘煮	米、ごま油、砂糖、片栗粉、油、米粉、じゃがいも、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ウインナーソーセージ	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、みりん、酒、食塩	エネルギー 417 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 11.8 g カルシウム 78 mg
24	ごはん まいたけ汁 （豚肉となすの味噌炒め） 木 きゅうりとトマトの甘酢漬け ふかしいも	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、米、油	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	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、みりん、酒、しょうゆ、みりん	エネルギー 493 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 6.9 g カルシウム 51 mg
25	ごはん 味噌汁 （鶏のから揚げカレー風味） 金 海苔和え 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、干しいたけ、しょうが、カットわかめ、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、カレー粉、酒	エネルギー 336 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 6.1 g カルシウム 120 mg
28	三色丼 （コーンサラダ） 月 味噌汁 煮干しロースト	米、砂糖、油、米、ごま	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、しめじ、うめ干し	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	エネルギー 479 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 6.6 g カルシウム 139 mg
29	ごはん フルーツ （すき焼き風煮） 火 小松菜の海苔醤油和え 味噌汁	米、しらたき、砂糖、油、さつまいも、砂糖	牛肉(もも)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳	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、粉かんでん	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 389 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 5.8 g カルシウム 115 mg
30	ごはん すまし汁 （蒸し鶏の味噌だれかけ） 水 じゃがいもの煮物 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、バナナ	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 337 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 1.8 g カルシウム 75 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。



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
- 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くる混ぜる。
 - 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。