



日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	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		たんぱく質	脂質
01	豚井	七分つき米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、ごま油	ヨーグルト(無糖)、豚肉(ばら)、豆乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、たまねぎ、こまつな、きゅうり、ひじき、ねぎ、にんじん、なめこ、しいたけ、さやえんどう、にんにく、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	ヨーグルトのケーキ	エネルギー 526 kcal	
1	なめこのみそ汁						たんぱく質 15.3 g	
2	ひじきの煮物						脂質 15.8 g	
3	もやしのナムル						カルシウム 247 mg	
02	そうめん	干しそうめん(ゆで)、七分つき米、小麦粉、油、えごま(乾)、ごま油	鶏ささ身、鶏ひき肉、ハム、チーズ	とろろこし、キャベツ、きゅうり、黄ピーマン、ミニトマト、にんじん、サニーレタス、焼きのり	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩	そぼろチーズおにぎり	エネルギー 590 kcal	
1	ささみの天ぷら						たんぱく質 27.6 g	
2	キャベツのごまのりサラダ						脂質 12.7 g	
3	ゆでとろろこし						カルシウム 101 mg	
03	雑穀米	青菜のしらす和え	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、パン粉、五穀	豚ひき肉、豆乳、ベーコン、しらす干し	チンゲンサイ、かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、しめじ、にんじん、サニーレタス	食塩、洋風だしの素(コンソメ)、中濃ソース、パセリ粉、しょうゆ、こしょう	エネルギー 545 kcal	
1	コンソメスープ					かぼちゃ蒸しパン	たんぱく質 18.0 g	
2	ハンバーグ(デミグラスソースかけ)						脂質 15.8 g	
3	じゃが味噌バター						カルシウム 111 mg	
04	赤米	切干大根の煮物	七分つき米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、五穀	たら、無塩バター、豆乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	いんげん、切り干しだいこん、もやし、にんじん、こまつな、干しいたけ、しょうが	煮干だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ	エネルギー 539 kcal	
1	みそ汁					手作りクッキー	たんぱく質 18.2 g	
2	白身魚のかば焼き風						脂質 15.6 g	
3	いんげんのおかかあえ						カルシウム 139 mg	
05	トマト入り夏マーボー丼		七分つき米、さつまいも、ホットケーキ粉、ワタンの皮、油、ごま油、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、チーズ、卵、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	トマト、なす、きゅうり、ピーマン、ねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、サニーレタス、赤ピーマン、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	エネルギー 568 kcal	
1	わんたん風スープ					チーズドッグ	たんぱく質 19.5 g	
2	金 さつま芋の甘煮						脂質 15.8 g	
3	きゅうりとささみの中華サラダ						カルシウム 177 mg	
08	「終業式お楽しみメニュー」	焼きそばめん、じゃがいも、食パン、片栗粉、油、砂糖	ウインナーソーセージ、豚肉(肩)、無塩バター	すいか、キャベツ、ピーマン、にんじん、あおのり	中濃ソース、食塩、こしょう	バターシュガートースト	エネルギー 541 kcal	
1							たんぱく質 17.4 g	
2							脂質 21.8 g	
3							カルシウム 43 mg	
09	たつぷりしらす丼	七分つき米、砂糖、小麦粉、ごま油	豚肉(ばら)、しらす干し、豆乳、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、ほうれんそう、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、焼きのり、レモン果汁	煮干だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ	カカオパウンドケーキ	エネルギー 522 kcal	
1	豚汁						たんぱく質 16.8 g	
2	かぼちゃのレモン煮						脂質 13.8 g	
3	ほうれん草のなめ茸和え						カルシウム 168 mg	
10	サラダうどん	干しうどん(ゆで)、七分つき米、片栗粉、砂糖、オリーブ油	鶏ひき肉、豚肉(肩)、豚ひき肉、挽きわり納豆、ツナ水煮缶	もやし、とうがん、レタス、トマト、こまつな、赤ピーマン、黄ピーマン、生わかめ、ねぎ、きゅうり、焼きのり、サニーレタス	かつおだし汁、りんご酢、みりん、食塩、しょうゆ、こしょう	わかめおにぎり	エネルギー 526 kcal	
1	納豆ボール						たんぱく質 26.4 g	
2	カラフルマリネ						脂質 14.0 g	
3	豚肉と冬瓜の煮物						カルシウム 102 mg	
17	雑穀米	昆布の煮物	七分つき米、小麦粉、パン粉、砂糖、油、五穀、オリーブ油、ごま油	鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳、油揚げ、卵、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、ほうれんそう、黄ピーマン、にんじん、きゅうり、刻みこんぶ、サニーレタス	煮干だし汁、中濃ソース、酢、しょうゆ、食塩	エネルギー 539 kcal	
1	みそ汁					カステラ	たんぱく質 19.8 g	
2	チキンカツ						脂質 13.6 g	
3	コールスローサラダ						カルシウム 138 mg	
18	麦ごはん	塩とり肉じゃが	七分つき米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油、押麦、えごま(乾)	さげ、鶏もも肉、豆乳、牛乳、卵、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、きゅうり、なす、こまつな、切り干しだいこん	煮干だし汁、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、洋風だしの素(コンソメ)、こしょう	エネルギー 559 kcal	
1	なすのみそ汁					たまご蒸しパン	たんぱく質 24.6 g	
2	さけのムニエル(クリームソースかけ)						脂質 12.4 g	
3	切干大根のごまあえ						カルシウム 110 mg	
19	フレッシュトマトのハヤシライス	七分つき米、小麦粉、じゃがいも、ぎょうざの皮、油、黒砂糖、オリーブ油	豚肉(ばら)、とろけるチーズ、しらす干し	すいか、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、トマト、黄ピーマン、焼きのり	ハヤシルウ、酢、食塩	黒糖ちんすこう	エネルギー 606 kcal	
1	しらす和風ピザ						たんぱく質 16.4 g	
2	花野菜の和え物						脂質 15.8 g	
3	季節の果物						カルシウム 110 mg	

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	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		たんぱく質	脂質
20	焼き鳥丼	七分つき米、じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、油、片栗粉、オリーブ油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじん、しょうが	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、食塩、パセリ粉		エネルギー 443 kcal	
1	みそ汁						たんぱく質 17.2 g	
2	グリーンポテト						脂質 15.8 g	
3	パスタサラダ						カルシウム 82 mg	
22	キッズビビンバ	七分つき米、小麦粉、コーングリツ、米粉、砂糖、油、オリーブ油、ごま油	鶏ささ身、豆乳、豚ひき肉	キャベツ、もやし、ほうれんそう、もずく、りんご、にんじん、きゅうり、ブルーベリージャム、万能ねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが	酢、食塩、しょうゆ、中華だしの素、パセリ粉、こしょう	ブルーベリー蒸しパン	エネルギー 553 kcal	
1	もずくスープ						たんぱく質 22.7 g	
2	ささみフリット						脂質 13.1 g	
3	キャベツのマリネ						カルシウム 104 mg	
23	とろろこしご飯	厚揚げのとろろ煮	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、砂糖、油、ごま油、オリーブ油	鶏もも肉、生揚げ、牛乳、豚ひき肉、卵	とろろこし、たまねぎ、とうがん、きゅうり、にんじん、オクラ、サニーレタス、にんにく、しょうが	酢、みりん、しょうゆ、食塩、洋風だしの素(コンソメ)	エネルギー 581 kcal	
1	サマースープ					今川焼	たんぱく質 20.8 g	
2	鶏のから揚げ						脂質 15.6 g	
3	ポテトサラダ						カルシウム 100 mg	
24	ご飯	豚肉の香味炒め	コッペパン、七分つき米、ごま油、砂糖	さば、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、きゅうり、もやし、たまねぎ、こまつな、にら、えのきたけ、ブルーベリージャム、にんにく、しょうが、うめ干し	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー 541 kcal	
1	すまし汁					ジャムサンド	たんぱく質 23.7 g	
2	さばのみそ煮						脂質 15.8 g	
3	きゅうりの梅和え						カルシウム 100 mg	
25	N's冷やし中華	手作り梅ゼリー	生中華めん、七分つき米、砂糖、片栗粉、しゅうまいの皮、ごま油	豚ひき肉、卵、凍り豆腐、油揚げ、ハム、チーズ、かつお節	うめ(果汁20%入飲料)、チンゲンサイ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、もやし、トマト、きゅうり、干しいたけ、粉かんでん、しょうが	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩、中華だしの素	エネルギー 616 kcal	
1	チーズシュウマイ					焼きおにぎり	たんぱく質 24.7 g	
2	三色ナムル						脂質 15.9 g	
3	凍り豆腐の煮物						カルシウム 170 mg	
26	「福島県会津の郷土料理」	青菜のじゅうねん和え	さつまいも、七分つき米、小麦粉、パン粉、砂糖、油、片栗粉、えごま(乾)	鶏もも肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	とうがん、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、れんこん、ねぎ、ごぼう、しいたけ、万能ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、中濃ソース、食塩	エネルギー 547 kcal	
1	N'sソースカツ丼					大学芋	たんぱく質 22.1 g	
2	金 こづゆ						脂質 12.3 g	
3	とうがんのそぼろ煮						カルシウム 102 mg	
27	黒米	にんじんのシンプルサラダ	七分つき米、油、五穀、ごま油、砂糖	豚肉(ばら)、ツナ油漬缶	にんじん、とろろこし、キャベツ、かぶ、もやし、こまつな、きゅうり、しめじ、かぶ・葉	酢、食塩、洋風だしの素(コンソメ)	エネルギー 398 kcal	
1	コンソメスープ						たんぱく質 12.4 g	
2	土 野菜炒め						脂質 16.2 g	
3	ゆでとろろこし						カルシウム 102 mg	
29	雑穀米	五目豆	七分つき米、小麦粉、油、パン粉、砂糖、ごま油、押麦	たら、鶏もも肉、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、にんじん、れんこん、バナナ、ねぎ、さやえんどう、きゅうり、干しぶどう、ほしのり、サニーレタス	煮干だし汁、かつおだし汁、りんご酢、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	エネルギー 559 kcal	
1	あおさのみそ汁					レーズンバナナケーキ	たんぱく質 21.3 g	
2	白身魚のフライ						脂質 14.6 g	
3	パンサンデー						カルシウム 98 mg	
30	きのこペーコンの Pasta	わかめスープ	スパゲティ、七分つき米、オリーブ油、砂糖、ごま油、えごま(乾)	鶏ささ身、ベーコン、さけ	もやし、たまねぎ、こまつな、いんげん、ピーマン、ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、とうもろこし、しめじ、えのきたけ、にんじん、生わかめ、にんにく	パセリ粉、食塩、しょうゆ、洋風だしの素(コンソメ)、中華だしの素	エネルギー 618 kcal	
1	わかめスープ					(お誕生日デザート) ヨーグルトアイスケーキ	たんぱく質 24.6 g	
2	火 ピーマンの彩りきんぴら					鮭おにぎり	脂質 18.9 g	
3	いんげんと鶏ささ身の和え物						カルシウム 165 mg	
31	野菜たつぷりドライカレー	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、マカロニ・スパゲティ、砂糖、油、米粉、オリーブ油	豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、ハム、チーズ、しらす干し、卵、無塩バター	ぶどう、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、にんにく、しょうが	ケチャップ、パセリ粉、洋風だしの素(コンソメ)、食塩、カレー粉、こしょう	とうふドーナツ	エネルギー 553 kcal	
1	しらすとポテトのチーズ焼き						たんぱく質 18.5 g	
2	水 マカロニサラダ						脂質 15.5 g	
3	季節のくだもの						カルシウム 152 mg	

	目標値	平均値
エネルギー	572	536
たんぱく質	22.9	20
脂質	15.9	14.7
塩分	1.6	1.3

※ 天候などの仕入れ状況により、献立が変更になることもあります。