

献立表

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ		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	午後おやつ				
01	食パン(ジャム) (ミートボール 土もも缶 コーンスープ)	食パン、いちごジャム、砂糖、パン粉	牛乳、肉だんご(鶏肉)、鶏ひき肉、大豆タンパク	白桃缶、たまねぎ	コーンクリーム粉末スープ、食塩	牛乳 ウェハース	エネルギー 426 kcal	たんぱく質 14.6 g	脂質 13.2 g	カルシウム 341 mg
03	御飯 (みそ汁(里芋・小松菜) 豚肉の甘酢炒め) 蒸し野菜(かぼちゃ・いんげん)	精白米、さいとも(冷)、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉小間、豆腐、ゆであずき缶、きな粉	かぼちゃ、たまねぎ、いんげん、赤ピーマン、ピーマン、こまつな、コーン、粉かんでん	だし汁、白みそ、みりん、しょうゆ、酢、酒、おろししょうが、食塩	牛乳 たべっこ動物	エネルギー 452 kcal	たんぱく質 19.1 g	脂質 13.8 g	カルシウム 257 mg
04	コンノメライス きのこのスープ 火チキンチャップ (ポテトサラダ(ツナ))	精白米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬	りんごジュース、たまねぎ、みかん缶、バナナ、なす、えのきたけ、にんじん、しめじ、きゅうり、ブルーベリー(乾)、パセリ粉	ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、食塩	牛乳 ウェハース リンゴジュース フルーツヨーグルト	エネルギー 488 kcal	たんぱく質 16.1 g	脂質 18.2 g	カルシウム 249 mg
05	御飯 (すまし汁(かぶ・麩) 水 鮭のみもじ焼き 千草あえ)	精白米、食パン、りんごジャム、マヨネーズ、砂糖、油、ごま、焼ふ	牛乳、鮭、油揚げ	ほうれんそう、チンゲンサイ、かぶ、もやし、にんじん	だし汁、しょうゆ、酒、白みそ、酢、食塩	牛乳 しょうゆせんべい	エネルギー 451 kcal	たんぱく質 18.5 g	脂質 14.3 g	カルシウム 273 mg
06	あんかけうどん (切干大根と高野豆腐の煮物 木 梨)	干しうどん、精白米、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉こま、油揚げ、高野豆腐	梨、はくさい、にんじん、たまねぎ、切り干しだいごん、きぬぎ、塩こんぶ、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 アスパラガス	エネルギー 452 kcal	たんぱく質 15.3 g	脂質 10.8 g	カルシウム 285 mg
07	☆スタミナ納豆丼 (ブロッコリーの梅おかめ和え 金) みそ汁(大根・わかめ)	精白米、スバグティ、バター、ごま油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、挽きわり納豆、ツナ油漬、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、だいごん、こまつな、にんじん、にら、コーン、ゆめか(しそふりかけ)、カットわかめ、きざみりのり	だし汁、しょうゆ、白みそ、みりん、食塩、おろししょうが	牛乳 マリービスケット 牛乳 和風スパゲティ	エネルギー 450 kcal	たんぱく質 19.5 g	脂質 13.7 g	カルシウム 277 mg
08	食パン(ジャム) (シュウマイ 土 みかん缶 水 たまねぎスープ)	食パン、りんごジャム、砂糖、油、小麦粉	牛乳、しょうまい、豚ひき肉、鶏ひき肉	みかん缶、たまねぎ、グリーンピース	たまねぎスープ、食塩、酒、しょうゆ	牛乳 しょうゆせんべい	エネルギー 448 kcal	たんぱく質 15.6 g	脂質 14.2 g	カルシウム 231 mg
11	カレーライス(鶏肉) (青梗菜スープ 火 わかめ入りツナサラダ)	精白米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マーマレード、マーガリン、油、砂糖	牛乳、鶏肉こま、ツナ油漬	カリフラワー、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、長ねぎ、カットわかめ	カレールー(アレルギーフリー)、酢、コンソメ、食塩	牛乳 ウェハース	エネルギー 492 kcal	たんぱく質 14.9 g	脂質 18.2 g	カルシウム 365 mg
12	ひじき御飯 (みそ汁(かぶ・麩) 水 カレイの煮つけ さつま芋のレモン煮)	精白米、さつま芋、マカロニ、砂糖、油、焼ふ	牛乳、かわい、鶏ひき肉、ハム、油揚げ	ほうれんそう、かぶ、たまねぎ、にんじん、ひじき、レモン果汁、パセリ粉	だし汁、ケチャップ、白みそ、しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、食塩	牛乳 しょうゆせんべい	エネルギー 468 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 11.3 g	カルシウム 274 mg
13	御飯 (春雨スープ 木 マーボー豆腐 水 小松菜のナムル)	精白米、食パン、砂糖、はるさめ、油、片栗粉、ごま油、マーガリン、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	こまつな、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、長ねぎ、にんじん	白みそ、しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩、おろししょうが	牛乳 アスパラガス	エネルギー 480 kcal	たんぱく質 16.5 g	脂質 15.7 g	カルシウム 352 mg
14	御飯 (みそ汁(ほうれん草・玉ねぎ) 金 鶏肉のチーズピカタ コールスローサラダ)	精白米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、粉チーズ	キャベツ、オレンジジュース、みかん缶、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり、粉かんでん	だし汁、ケチャップ、白みそ、酢、食塩	牛乳 マリービスケット	エネルギー 479 kcal	たんぱく質 18.7 g	脂質 18.5 g	カルシウム 260 mg
15	食パン(ジャム) (ハンバーガー 土 ブロッコリー コーンスープ)	食パン、いちごジャム、油、砂糖、パン粉	牛乳、鶏ひき肉	ブロッコリー、たまねぎ	コーンクリーム粉末スープ、食塩、しょうゆ	牛乳 ウェハース	エネルギー 417 kcal	たんぱく質 15.1 g	脂質 14.4 g	カルシウム 341 mg
17	ねぎ塩豚丼 (みそ汁(小松菜・油揚げ) 月 ブロッコリーのごま和え)	精白米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、ごま、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉小間、油揚げ、ツナ油漬、ちくわ	ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、にんじん、コーン、万能ねぎ、レモン果汁、パセリ粉	だし汁、白みそ、酒、しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳 たべっこ動物	エネルギー 509 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 18.3 g	カルシウム 306 mg
18	豆乳クリームスパゲティ (トマトスープ 火 コロコロサラダ)	スバグティ、精白米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、ベーコン	たまねぎ、ほうれんそう、はくさい、にんじん、ダイオウマ、しめじ、ごぼう、コーン、きゅうり	しょうゆ、酢、酒、みりん、コンソメ、食塩	牛乳 ウェハース	エネルギー 451 kcal	たんぱく質 15.4 g	脂質 12.7 g	カルシウム 339 mg
19	御飯 (中華スープ 水 回鍋肉 はるさめサラダ)	精白米、食パン、はるさめ、砂糖、マーガリン、油、すりごま、ごま油	牛乳、豚もも スライス、ハム	キャベツ、チンゲンサイ、ピーマン、にんじん、長ねぎ、たまねぎ、しいたけ、きゅうり	白みそ、しょうゆ、酒、酢、中華だしの素、食塩	牛乳 しょうゆせんべい	エネルギー 463 kcal	たんぱく質 17.0 g	脂質 13.0 g	カルシウム 261 mg

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ		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	午後おやつ				
20	御飯 (コーンチャウダー(豆乳) 木 白身魚のピザ焼き ツナサラダ)	精白米、ホットケーキ粉、さつまいも、無塩バター、油、砂糖、マーガリン	牛乳、たら、豆乳、ホイップクリーム、とろけるチーズ、ツナ油漬、ベーコン	カリフラワー、たまねぎ、クريمةコーン、アスパラガス、西洋なし缶、ピーマン、にんじん、コーン	ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	牛乳 アスパラガス	エネルギー 517 kcal	たんぱく質 19.0 g	脂質 17.6 g	カルシウム 313 mg
21	さつま芋御飯 (みそ汁(大根・えのき) 金 鶏の照り焼き ほうれん草のお浸し)	精白米、さつまいも、ピーマン、油、ごま	牛乳、鶏もも肉、かつお節	ほうれんそう、だいごん、いんげん、たまねぎ、にんじん、もやし、えのきたけ、にら	だし汁、白みそ、酒、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ、おろししょうが、カレー粉	牛乳 マリービスケット	エネルギー 481 kcal	たんぱく質 18.3 g	脂質 16.3 g	カルシウム 270 mg
22	おにぎり(おか かり)、油、小麦粉 (チキンナゲット 土 もも缶 お吸い物)	おにぎり(おかかり)、油、小麦粉	牛乳、チキンナゲット、鶏ひき肉、卵	黄桃缶	お吸い物、食塩	牛乳 しょうゆせんべい	エネルギー 479 kcal	たんぱく質 15.8 g	脂質 18.2 g	カルシウム 234 mg
24	御飯 (すまし汁(白菜・麩) 月 さばのみそ煮 ブロッコリーと卵の炒め物)	さつまいも、精白米、油、砂糖、焼ふ	牛乳、さば、卵	ブロッコリー、ほうれんそう、はくさい、にんじん	だし汁、白みそ、みりん、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 たべっこ動物	エネルギー 452 kcal	たんぱく質 17.9 g	脂質 14.5 g	カルシウム 266 mg
25	五目わかめラーメン (シュウマイ 火 パナナ 水 カルシウム)	焼きそばめん、精白米、油、ごま	牛乳、しょうまい、豚肉小間、粉チーズ、かつお節	バナナ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、コーン、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳 ウェハース	エネルギー 489 kcal	たんぱく質 18.9 g	脂質 14.0 g	カルシウム 356 mg
26	御飯 (豚汁 水 炒り豆腐(ひじき) ほうれんそうのゆかり和え)	精白米、食パン、砂糖、根こんにやくだ、無塩バター、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏肉こま、豚肉小間、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、だいごん、長ねぎ、ごぼう、レモン果汁、いんげん、ひじき、干しいたけ、ゆかり(しそふりかけ)	だし汁、白みそ、しょうゆ、みりん	牛乳 しょうゆせんべい	エネルギー 479 kcal	たんぱく質 17.2 g	脂質 15.4 g	カルシウム 295 mg
27	御飯 (みそ汁(かぶ・なめこ) 木 鶏肉の竜田揚げ 小松菜のごま和え)	精白米、じゃがいも、片栗粉、油、ごま、バター、砂糖	牛乳、鶏もも肉	こまつな、ブロッコリー、かぶ、なめこ、コーン、あおのり	だし汁、白みそ、しょうゆ、みりん、食塩、酒、おろししょうが	牛乳 アスパラガス	エネルギー 462 kcal	たんぱく質 19.1 g	脂質 17.8 g	カルシウム 332 mg
28	ロールパン (野菜スープ 金 ハロウィン・かぼちゃグラタン 花野菜のツナサラダ)	ロールパン、精白米、マカロニ、パン粉、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬、とろけるチーズ	たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、ダイオウマ、ほうれんそう、カリフラワー、にんじん、コーン、グリーンピース、いんげん、きざみりのり	クリームシチューの素(アレルギーフリー)、ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 マリービスケット	エネルギー 475 kcal	たんぱく質 18.8 g	脂質 15.7 g	カルシウム 291 mg
29	食パン(ジャム) (ミートボール 土 もも缶 コーンスープ)	食パン、いちごジャム、砂糖、パン粉	牛乳、肉だんご(鶏肉)、鶏ひき肉、大豆タンパク	白桃缶、たまねぎ	コーンクリーム粉末スープ、食塩	牛乳 ウェハース	エネルギー 426 kcal	たんぱく質 14.6 g	脂質 13.2 g	カルシウム 341 mg

☆10月7日(金) 郷土料理 鳥取県:スタミナ納豆丼☆

スタミナ納豆:元々地域で納豆を食べる習慣がなかった為、栄養価の高い納豆を食べてもらおうと給食センターの先生が考案した料理で、今でも倉吉市の給食では絶大な人気を誇っているようです。ひきわり納豆をひき肉・野菜と炒め、甘辛く味付けをしていただきます!

☆お楽しみ会で使用する梨も鳥取県の特産品です! さつま芋と一緒にケーキに加えます!

1か月の平均栄養量 (おやつ含む)	3歳未満児	エネルギー	465 kcal	鉄	2.4 mg
		たんぱく質	17.4 g	カルシウム	296 mg
		脂質	15.1 g	ビタミンC	29 mg
		塩分	1.4 g	食物繊維	3.7 g