



栄養価 時: 1kcal (kcal) 時: 1kcal (kcal)
脂: 脂質 (g) 脂: 脂質 (g)
塩: 食塩相当量 (g) 塩: 食塩相当量 (g)

塩 山 愛 青 園

日付	献 立	(午前) お や つ (午後)	給食力になる(果糖・糖質)	血・肉・骨になる(タンパク質)	体調をよくする(脂質・ビタミン)	栄養価
1 火	押麦ごはん・豚肉とキャベツの塩だれ炒め・スパゲッティサラダ・豆腐のみそ汁・オレンジ・むぎ茶	いちごヨーグルト 太米粉の桃ケーキ・むぎ茶	米(赤米・白米)、大豆(大豆)、ササゲ、かたくり根、スパゲッティ(乾)、米粉パウダー・パンケーキ用、砂糖(上白糖)	ブレンヨーグルト(全脂無糖)、卵(大型・ロース・卵黄)、ハム(ロース)、かたくり根(煮干し)、油揚げ、鶏皮豆腐	いちご(ジヤム・高糖質)、キャベツ(生)、だいず(生)、生いたけ(生)、さやいんげん(茹で)、えのきたけ(生)、たまねぎ(りんぎ)、人参(茹で)、オレシ(ネーブル・生)、もも(生)	時: 515 脂: 15.1 塩: 16.6 塩: 14.9 塩: 1.8
2 水	ごはん・もち麦ミートボールの甘酢あん・五目きんぴら・チンゲン菜スープ・むぎ茶	コーンフレークヨーグルト ★アメリカンドッグ・むぎ茶	米(赤米・白米)、大豆(大豆)、コーンフレーク、米粉パウダー・パンケーキ用、植物油、かたくり根、砂糖(上白糖)、しらす、ごま油	ブレンヨーグルト(全脂無糖)、魚肉ソーセージ、卵(ロース)、鶏り豆腐、さつま揚げ	たまねぎ(りんぎ)、ごぼう(生)、人参(茹で)、チンゲン菜(生)、さやいんげん(茹で)、えのきたけ(生)、オレシ(ネーブル・生)	時: 516 脂: 15.1 塩: 16.7 塩: 16.6 塩: 2.2
3 木	押麦ごはん・八宝菜・きゅうりとわかめの酢の物・バナナ・むぎ茶	みかんヨーグルト ★冷やしサラダうどん・むぎ茶	米(赤米・白米)、大豆(大豆)、卵(生)、かたくり根、ごま油、うどん(ゆで)	ブレンヨーグルト(全脂無糖)、卵(大型・もも・卵黄)、なると、めばち豆腐(油漬・フレーク)、かたくり根(煮干し)	みかん(生)、たまねぎ(りんぎ)、人参(茹で)、チンゲン菜(生)、さやいんげん(茹で)、えのきたけ(生)、オレシ(ネーブル・生)、トマト(生)、スイートコーン(生)	時: 558 脂: 15.1 塩: 13.2 塩: 16.7 塩: 1.6
4 金	押麦ごはん・彩り揚げ・ツナじゃが・モロヘイヤのみそ汁・むぎ茶	お菓子・むぎ茶 お菓子・牛乳	米(赤米・白米)、大豆(大豆)、かたくり根、植物油、じゃがいも(焼き)、砂糖(上白糖)	加工乳(生)、味噌豆腐(ひき肉)、めばち豆腐(油漬・フレーク)、かたくり根(煮干し)、油揚げ	卵(生)、人参(茹で)、えのきたけ(生)、さやいんげん(茹で)、えのきたけ(生)、オレシ(ネーブル・生)、モロヘイヤ(ゆで)、えのきたけ(生)	時: 431 脂: 13.0 塩: 12.8 塩: 15.6 塩: 1.6
5 土	ごはん・ポークカレー・グリーンサラダ・オレンジ・むぎ茶	お菓子・牛乳 お菓子・むぎ茶	米(赤米・白米)、じゃがいも(焼き)、植物油	加工乳(生)、豚ひき肉・かたくり根(生)、めばち豆腐(油漬・フレーク)	たまねぎ(りんぎ)、人参(茹で)、ブロッコリー(生)、さやいんげん(茹で)、スイートコーン(生)	時: 397 脂: 13.0 塩: 10.8 塩: 15.9 塩: 0.6
7 月	トマトピラフ・星ハンバーグ・天の川サラダ・きらきらスープ・むぎ茶	お菓子・牛乳 ★七夕ゼリー・むぎ茶	米(赤米・白米)、植物油、砂糖(上白糖)、かたくり根、お豆腐(乾)、ごま油、ゼラチン	ハム(ロース)、めばち豆腐(油漬・フレーク)、さけ(生)	人参(茹で)、たまねぎ(りんぎ)、スイートコーン(生)、オレシ(ネーブル・生)、みかん(生)	時: 358 脂: 9.7 塩: 9.1 塩: 6.7 塩: 0.6
8 火	押麦ごはん・かき揚げ・鶏肉のオーロラソース・筑前煮・小松菜のみそ汁・バナナ・むぎ茶	いちごヨーグルト ★ゆでとうもろこし・むぎ茶	米(赤米・白米)、大豆(大豆)、植物油、お豆腐(乾)、砂糖(上白糖)	ブレンヨーグルト(全脂無糖)、まがし(生)、卵(大型・もも・卵黄)、かたくり根(煮干し)、油揚げ	いちご(ジヤム・高糖質)、お豆腐(乾)、レタス(生)、ごぼう(生)、人参(茹で)、小松菜(生)、バナナ(生)、スイートコーン(生)	時: 526 脂: 15.1 塩: 16.6 塩: 15.1 塩: 1.6
9 水	押麦ごはん・鶏肉のオーロラソース・まっくろくろすけサラダ・玉ねぎスープ・むぎ茶	みかんヨーグルト ★パインケーキ・むぎ茶	米(赤米・白米)、大豆(大豆)、砂糖(上白糖)、サラダ油、米粉パウダー・パンケーキ用、かたくり根、植物油、はちみつ	ブレンヨーグルト(全脂無糖)、鶏皮豆腐、鶏(生)、めばち豆腐(油漬・フレーク)	みかん(生)、パインアップル(生)、しょうが(生)、人参(茹で)、たまねぎ(りんぎ)、オレシ(ネーブル・生)、さやいんげん(茹で)、えのきたけ(生)	時: 419 脂: 13.0 塩: 16.3 塩: 13.9 塩: 15.0 塩: 1.6
10 木	押麦ごはん・夏野菜シチュー・キャベツと押し大豆サラダ・オレンジ・むぎ茶	コーンフレークヨーグルト ★蛙とわかめのご飯・むぎ茶	米(赤米・白米)、大豆(大豆)、コーンフレーク、じゃがいも(焼き)、植物油	ブレンヨーグルト(全脂無糖)、卵(大型・もも・卵黄)、大豆(生)、大豆(生)、さけ(生)	たまねぎ(りんぎ)、人参(茹で)、スイートコーン(生)、オレシ(ネーブル・生)、さやいんげん(茹で)	時: 527 脂: 15.1 塩: 12.1 塩: 17.0 塩: 0.6
11 金	押麦ごはん・豆腐の稲穂揚げ・ピーン炒め・大根のみそ汁・むぎ茶	お菓子・むぎ茶 お菓子・牛乳	米(赤米・白米)、大豆(大豆)、植物油、かたくり根、ピーン	加工乳(生)、味噌豆腐(ひき肉)、ハム(ロース)、かたくり根(煮干し)	人参(茹で)、たまねぎ(りんぎ)、さやいんげん(茹で)、えのきたけ(生)、大根(生)	時: 445 脂: 13.0 塩: 15.1 塩: 16.5 塩: 1.6
12 土	ごはん・中華うま煮・ツナ・サラダ・バナナ・むぎ茶	お菓子・牛乳 お菓子・むぎ茶	米(赤米・白米)、砂糖(上白糖)、かたくり根、サラダ油	加工乳(生)、豚(ひき肉・生)、めばち豆腐(油漬・フレーク)	たまねぎ(りんぎ)、人参(茹で)、さやいんげん(茹で)、えのきたけ(生)、バナナ(生)	時: 376 脂: 13.0 塩: 9.7 塩: 16.0 塩: 0.6
14 月	押麦ごはん・かき揚げ・あま酢風・野菜の塩昆布和え・なすのみそ汁・むぎ茶	お菓子・牛乳 お菓子・牛乳	米(赤米・白米)、大豆(大豆)、かたくり根、砂糖(上白糖)、植物油、サラダ油、じゃがいも(焼き)	加工乳(生)、さけ(生)、鶏(生)、かつお節、かたくり根(煮干し)、油揚げ	しょうが(生)、たまねぎ(りんぎ)、人参(茹で)、さやいんげん(茹で)、オレシ(ネーブル・生)、さやいんげん(茹で)	時: 514 脂: 13.0 塩: 17.3 塩: 17.0 塩: 1.6
15 火	押麦ごはん・豚肉とキャベツの塩だれ炒め・スパゲッティサラダ・豆腐のみそ汁・オレンジ・むぎ茶	いちごヨーグルト ★キョロリン蒸しそば・むぎ茶	米(赤米・白米)、大豆(大豆)、サラダ油、かたくり根、スパゲッティ(乾)、米粉パウダー・パンケーキ用	ブレンヨーグルト(全脂無糖)、卵(大型・ロース・卵黄)、ハム(ロース)、かたくり根(煮干し)、油揚げ	いちご(ジヤム・高糖質)、キャベツ(生)、だいず(生)、生いたけ(生)、さやいんげん(茹で)、えのきたけ(生)、たまねぎ(りんぎ)、オレシ(ネーブル・生)	時: 498 脂: 15.1 塩: 15.5 塩: 14.0 塩: 1.6
16 水	ごはん・もち麦ミートボールの甘酢あん・五目きんぴら・チンゲン菜スープ・むぎ茶	コーンフレークヨーグルト ★マカロニサラダ・むぎ茶	米(赤米・白米)、大豆(大豆)、コーンフレーク、マカロニ(乾)、砂糖(上白糖)、かたくり根、植物油、しらす、ごま油	ブレンヨーグルト(全脂無糖)、さな(生)、さな(生)、卵(ロース)	たまねぎ(りんぎ)、人参(茹で)、ごぼう(生)、さやいんげん(茹で)、えのきたけ(生)、オレシ(ネーブル・生)	時: 469 脂: 14.8 塩: 11.9 塩: 16.0 塩: 1.1
17 木	押麦ごはん・八宝菜・きゅうりとわかめの酢の物・バナナ・むぎ茶	みかんヨーグルト ★冷やしサラダうどん・むぎ茶	米(赤米・白米)、大豆(大豆)、砂糖(上白糖)、かたくり根、ごま油、うどん(ゆで)	ブレンヨーグルト(全脂無糖)、卵(大型・もも・卵黄)、なると、めばち豆腐(油漬・フレーク)、かたくり根(煮干し)	みかん(生)、たまねぎ(りんぎ)、人参(茹で)、チンゲン菜(生)、さやいんげん(茹で)、えのきたけ(生)、オレシ(ネーブル・生)、トマト(生)、スイートコーン(生)	時: 558 脂: 15.1 塩: 13.2 塩: 16.7 塩: 1.8
18 金	押麦ごはん・彩り揚げ・ツナじゃが・モロヘイヤのみそ汁・むぎ茶	お菓子・むぎ茶 お菓子・牛乳	米(赤米・白米)、大豆(大豆)、かたくり根、植物油、じゃがいも(焼き)、砂糖(上白糖)	加工乳(生)、味噌豆腐(ひき肉)、めばち豆腐(油漬・フレーク)、かたくり根(煮干し)、油揚げ	卵(生)、人参(茹で)、えのきたけ(生)、さやいんげん(茹で)、えのきたけ(生)、オレシ(ネーブル・生)、モロヘイヤ(ゆで)、えのきたけ(生)	時: 431 脂: 13.0 塩: 12.8 塩: 15.6 塩: 1.6
19 土	ごはん・ポークカレー・グリーンサラダ・オレンジ・むぎ茶	お菓子・牛乳 お菓子・むぎ茶	米(赤米・白米)、じゃがいも(焼き)、植物油	加工乳(生)、豚ひき肉・かたくり根(生)、めばち豆腐(油漬・フレーク)	たまねぎ(りんぎ)、人参(茹で)、ブロッコリー(生)、さやいんげん(茹で)、スイートコーン(生)	時: 397 脂: 13.0 塩: 10.8 塩: 15.9 塩: 0.6
22 火	押麦ごはん・かき揚げ・鶏肉のオーロラソース・筑前煮・小松菜のみそ汁・バナナ・むぎ茶	いちごヨーグルト ★ココアドーナツ・むぎ茶	米(赤米・白米)、大豆(大豆)、植物油、お豆腐(乾)、砂糖(上白糖)、米粉パウダー・パンケーキ用、かたくり根	ブレンヨーグルト(全脂無糖)、まがし(生)、卵(大型・もも・卵黄)、かたくり根(煮干し)、油揚げ	いちご(ジヤム・高糖質)、お豆腐(乾)、レタス(生)、ごぼう(生)、人参(茹で)、小松菜(生)、バナナ(生)、スイートコーン(生)	時: 613 脂: 13.0 塩: 17.0 塩: 15.1 塩: 2.2
23 水	押麦ごはん・鶏肉のオーロラソース・まっくろくろすけサラダ・玉ねぎスープ・むぎ茶	みかんヨーグルト ★パインケーキ・むぎ茶	米(赤米・白米)、大豆(大豆)、砂糖(上白糖)、サラダ油、米粉パウダー・パンケーキ用、かたくり根、植物油、はちみつ	ブレンヨーグルト(全脂無糖)、鶏皮豆腐、鶏(生)、めばち豆腐(油漬・フレーク)	みかん(生)、パインアップル(生)、しょうが(生)、人参(茹で)、たまねぎ(りんぎ)、オレシ(ネーブル・生)、さやいんげん(茹で)、えのきたけ(生)	時: 419 脂: 13.0 塩: 16.3 塩: 13.9 塩: 15.0 塩: 1.6
24 木	押麦ごはん・夏野菜カレー・キャベツと押し大豆サラダ・オレンジ・むぎ茶	コーンフレークヨーグルト ★蛙とわかめのご飯・むぎ茶	米(赤米・白米)、大豆(大豆)、コーンフレーク、じゃがいも(焼き)、植物油	ブレンヨーグルト(全脂無糖)、卵(大型・もも・卵黄)、大豆(生)、大豆(生)、さけ(生)	たまねぎ(りんぎ)、人参(茹で)、スイートコーン(生)、オレシ(ネーブル・生)、さやいんげん(茹で)	時: 530 脂: 17.0 塩: 12.2 塩: 17.2 塩: 0.7
25 金	押麦ごはん・豆腐の稲穂揚げ・ピーン炒め・大根のみそ汁・むぎ茶	お菓子・むぎ茶 お菓子・牛乳	米(赤米・白米)、大豆(大豆)、植物油、かたくり根、ピーン	加工乳(生)、味噌豆腐(ひき肉)、ハム(ロース)、かたくり根(煮干し)	人参(茹で)、たまねぎ(りんぎ)、さやいんげん(茹で)、えのきたけ(生)、大根(生)	時: 445 脂: 13.0 塩: 15.1 塩: 16.5 塩: 1.6
26 土	ごはん・ひじきのチーズハンバーグ・夏野菜のコロコロサラダ・鮎とわかめのみそ汁・信玄ゼリー・むぎ茶	お菓子・牛乳 お菓子・むぎ茶	米(赤米・白米)、かたくり根、砂糖(上白糖)、じゃがいも(焼き)、さけ、ゼラチン、卵	加工乳(生)、卵(ひき肉)、豚(ひき肉・生)、さけ(生)、鶏(生)、さな(生)、さな(生)	たまねぎ(りんぎ)、人参(茹で)、さやいんげん(茹で)、えのきたけ(生)、オレシ(ネーブル・生)、トマト(生)、スイートコーン(生)	時: 432 脂: 13.0 塩: 15.4 塩: 16.5 塩: 1.6
28 月	押麦ごはん・かき揚げ・あま酢風・野菜の塩昆布和え・なすのみそ汁・むぎ茶	お菓子・牛乳 お菓子・牛乳	米(赤米・白米)、大豆(大豆)、かたくり根、砂糖(上白糖)、植物油、サラダ油、じゃがいも(焼き)	加工乳(生)、さけ(生)、鶏(生)、かつお節、かたくり根(煮干し)、油揚げ	しょうが(生)、たまねぎ(りんぎ)、人参(茹で)、さやいんげん(茹で)、オレシ(ネーブル・生)、さやいんげん(茹で)	時: 514 脂: 13.0 塩: 17.3 塩: 17.0 塩: 1.6
29 火	押麦ごはん・豚肉とキャベツの塩だれ炒め・スパゲッティサラダ・豆腐のみそ汁・オレンジ・むぎ茶	いちごヨーグルト ★米粉の桃ケーキ・むぎ茶	米(赤米・白米)、大豆(大豆)、サラダ油、かたくり根、スパゲッティ(乾)、米粉パウダー・パンケーキ用、砂糖(上白糖)	ブレンヨーグルト(全脂無糖)、卵(大型・ロース・卵黄)、ハム(ロース)、かたくり根(煮干し)、油揚げ	いちご(ジヤム・高糖質)、キャベツ(生)、だいず(生)、生いたけ(生)、さやいんげん(茹で)、えのきたけ(生)、たまねぎ(りんぎ)、オレシ(ネーブル・生)	時: 515 脂: 15.1 塩: 16.6 塩: 14.9 塩: 1.8
30 水	ごはん・もち麦ミートボールの甘酢あん・五目きんぴら・チンゲン菜スープ・むぎ茶	コーンフレークヨーグルト ★アメリカンドッグ・むぎ茶	米(赤米・白米)、大豆(大豆)、コーンフレーク、米粉パウダー・パンケーキ用、植物油、かたくり根、砂糖(上白糖)、しらす、ごま油	ブレンヨーグルト(全脂無糖)、魚肉ソーセージ、卵(ロース)、鶏り豆腐、さつま揚げ	たまねぎ(りんぎ)、人参(茹で)、ごぼう(生)、さやいんげん(茹で)、えのきたけ(生)、オレシ(ネーブル・生)	時: 516 脂: 15.1 塩: 16.7 塩: 16.6 塩: 2.2
31 木	押麦ごはん・八宝菜・きゅうりとわかめの酢の物・バナナ・むぎ茶	みかんヨーグルト ★青のりポテトフライ・むぎ茶	米(赤米・白米)、大豆(大豆)、砂糖(上白糖)、かたくり根、ごま油、じゃがいも(焼き)、植物油	ブレンヨーグルト(全脂無糖)、卵(大型・もも・卵黄)、なると	みかん(生)、たまねぎ(りんぎ)、人参(茹で)、さやいんげん(茹で)、えのきたけ(生)、オレシ(ネーブル・生)、バナナ(生)	時: 444 脂: 13.0 塩: 11.7 塩: 16.5 塩: 1.3 塩: 1.0

※献立は、一部変更になる場合があります。

※ハム・ベーコン・ウィンナー等の肉加工品は無添加の製品を使用しています。

◎卵、乳、小麦等のアレルギーについては、代替えのものを使用させていただきます。

