

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				有機食材使用率	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		
03 (月)	梅じゃこご飯 厚揚げのカラーグリル 納豆和え(海苔・胡麻) 青菜の味噌汁	有機半つき米、有機なたね油、ごま油	有機三角厚揚げ、有機納豆、有機木綿豆腐、しらす干し、有機米みそ(淡色みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、有機玄米みそ	有機だいこん、有機こまつな、しめじ、焼きのり、うめびしお、有機白すりごま	有機しょうゆ、有機カレーライス、有機玄米、有機の塩		エネルギー 440 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 18.6 g カルシウム 325 mg
04 (火)	わかめご飯 鶏のガーリック焼き 大根の豆乳マヨネーズサラダ きのこの味噌汁	有機半つき米、有機じゃがいも、有機なたね油、有機片栗粉、ごま油	有機鶏もも肉、有機豆乳、有機米みそ(淡色みそ)、白みそ、いわし(煮干し)、有機玄米みそ、高野豆腐	有機だいこん、有機たまねぎ、しめじ、えのきたけ、有機にんじん、カットわかめ、有機にんにく、有機しょうが、干しいたけ、おにぎりわかめ	有機しょうゆ、有機米酢、有機梅酢、有機の塩		エネルギー 425 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 12.9 g カルシウム 144 mg
06 (木)	中華炊き込みご飯 麻婆茄子 青菜の胡麻和え 春雨スープ	有機半つき米、ごま油、有機片栗粉、有機なたね油、はるさめ	有機煮大豆、油揚げ、有機玄米みそ、いわし(煮干し)、高野豆腐	有機なす、有機こまつな、有機ねぎ、有機キャベツ、有機にんじん、有機たまねぎ、有機白すりごま、干しいたけ、有機にんにく、有機しょうが、カットわかめ	有機しょうゆ、有機本みりん、有機の塩		エネルギー 428 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 19.9 g カルシウム 414 mg
07 (金)	黒米ご飯 蓮根と厚揚げの味噌煮 納豆和え(青菜・じゃこ) きのこの味噌汁	有機半つき米、有機黒米、有機なたね油、ごま油、有機片栗粉	有機納豆、有機三角厚揚げ、有機米みそ(淡色みそ)、有機玄米みそ、しらす干し、いわし(煮干し)、白みそ、高野豆腐	有機れんこん、有機だいこん、しめじ、有機にんじん、有機ねぎ、有機こまつな、えのきたけ、干しいたけ、有機白すりごま、有機しょうが	有機しょうゆ、有機梅酢、有機の塩		エネルギー 665 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 26.0 g カルシウム 269 mg
11 (火)	小豆ご飯 切り干し大根の煮物 白和え 園の味噌汁	有機半つき米、有機なたね油、ごま油	有機絹ごし豆腐、有機あずき(乾)、油揚げ、高野豆腐、有機米みそ(淡色みそ)、白みそ、いわし(煮干し)、有機玄米みそ	有機にんじん、有機たまねぎ、有機切り干しだいこん、有機こまつな、有機糸こんにゃく、有機葉ねぎ、干しいたけ、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	有機しょうゆ、有機の塩		エネルギー 400 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 9.5 g カルシウム 226 mg
12 (水)	ゆかりごはん べじからあげみぞれ餡 ひじきと海藻の和え物 かぼちゃの味噌汁	有機米粉、有機半つき米、有機片栗粉、玄米粉(焙煎)、ごま油、有機なたね油	有機豆乳、有機大豆ミート(ナゲット)、油揚げ、有機米みそ(淡色みそ)、いわし(煮干し)、白みそ	有機だいこん、有機たまねぎ、有機かぼちゃ、有機にんじん、しめじ、有機白すりごま、有機冷凍いんげん、有機葉ねぎ、ひじき、カットわかめ、有機にんにく、有機しょうが	有機しょうゆ、有機の塩、有機梅酢		エネルギー 677 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 15.9 g カルシウム 324 mg
14 (金)	キヌアご飯 秋カレー(ナス・トマト) 人参のドレッシングサラダ カルシウム大学芋	有機半つき米、有機さつまいも、有機なたね油、玄米粉(焙煎)、有機キヌア	高野豆腐、しらす干し、有機玄米みそ、白みそ、いわし(煮干し)	有機たまねぎ、有機キャベツ、有機トマト、有機トマトジュースづけ(缶)、有機にんじん、有機だいこん、有機なす、しめじ、有機にんにく、有機しょうが	有機しょうゆ、有機本みりん、有機梅酢、有機カレーライス、有機の塩		エネルギー 499 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 15.3 g カルシウム 148 mg
17 (月)	ごまご飯 ひじきの煮物 納豆和え(青菜・じゃこ) さつまいもの味噌汁	有機半つき米、有機さつまいも、ごま油	有機納豆、有機煮大豆、有機米みそ(淡色みそ)、油揚げ、しらす干し、いわし(煮干し)、有機玄米みそ	有機だいこん、有機糸こんにゃく、有機にんじん、有機こまつな、有機しいたけ、ひじき、しめじ、有機白すりごま、こんぶ(だし用)	有機しょうゆ		エネルギー 393 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 10.0 g カルシウム 24.6 mg
18 (火)	人参ご飯 鶏の塩から揚げ 三食サラダ ごぼうの味噌汁	有機半つき米、有機なたね油、有機片栗粉、有機米粉、玄米粉、有機オリーブ油	有機鶏もも肉、油揚げ、有機米みそ(淡色みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)、有機玄米みそ	有機にんじん、有機だいこん、有機ごぼう、有機糸こんにゃく、有機たまねぎ、有機こまつな、有機白すりごま、あおさ	有機しょうゆ、有機梅酢、有機玄米酢、有機の塩		エネルギー 480 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.8 g カルシウム 226 mg
20 (木)	キヌアご飯 さつまいもカレー 人参のドレッシングサラダ オレンジゼリー	有機半つき米、有機さつまいも、玄米粉(焙煎)、有機なたね油、有機キヌア	高野豆腐、有機煮大豆、有機玄米みそ、白みそ、いわし(煮干し)	有機たまねぎ、有機オレンジ天然果汁、有機キャベツ、有機トマトジュースづけ(缶)、有機切り干しだいこん、しめじ、有機にんじん、粉かんでん、有機にんにく、有機レモンジュース、有機しょうが	有機しょうゆ、有機梅酢、有機カレーライス、有機の塩		エネルギー 442 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 10.9 g カルシウム 175 mg
21 (金)	中華炊き込みご飯 蓮根の中華炒め 青菜ときこの海苔和え わかめスープ	有機半つき米、ごま油、森野本葛	有機木綿豆腐、油揚げ、いわし(煮干し)、有機玄米みそ、高野豆腐	有機こまつな、有機れんこん、有機ねぎ、しめじ、有機にんじん、まいたけ、えのきたけ、有機にんにく、干しいたけ、カットわかめ、有機しょうが、有機白すりごま、焼きのり	有機しょうゆ、有機本みりん、有機玄米酢、有機の塩、有機梅酢		エネルギー 400 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 16.4 g カルシウム 272 mg
24 (月)	切干大根ご飯(じゃこ) 車麩とじゃが芋のカレー煮 納豆和え(青菜・胡麻) 海藻の味噌汁	有機半つき米、有機じゃがいも、有機なたね油、焼ふ(車ふ)、有機片栗粉	有機納豆、しらす干し、有機米みそ(淡色みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、有機玄米みそ、高野豆腐	有機たまねぎ、有機だいこん、有機切り干しだいこん、有機にんじん、有機こまつな、有機葉ねぎ、有機白すりごま、有機ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、ふりの、焼きのり	有機しょうゆ、有機本みりん、有機の塩、有機カレーライス、有機の塩		エネルギー 427 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 11.4 g カルシウム 346 mg
25 (火)	黒豆小豆ご飯(三色ご飯) 切り干し大根の煮物 白和え 園の味噌汁	有機半つき米、有機なたね油、有機アマランサス、ごま油	有機絹ごし豆腐、油揚げ、高野豆腐、有機米みそ(淡色みそ)、白みそ、有機あずき(乾)、黒豆(乾)、いわし(煮干し)、有機玄米みそ	有機にんじん、有機たまねぎ、有機切り干しだいこん、有機こまつな、有機糸こんにゃく、有機葉ねぎ、干しいたけ、ひじき、カットわかめ、こんぶ(だし用)	有機しょうゆ、有機梅酢、有機の塩		エネルギー 362 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 9.0 g カルシウム 291 mg
26 (水)	さつまいもご飯 豆腐の味噌田楽 青菜と蒟蒻の胡麻和え 味噌汁(きのこ・大根)	有機半つき米、有機さつまいも、ごま油、有機なたね油	有機木綿豆腐、有機玄米みそ、有機米みそ(淡色みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	有機こまつな、有機だいこん、しめじ、有機糸こんにゃく、有機にんじん、有機ねぎ、あおさ、有機白すりごま	有機本みりん、有機しょうゆ、有機の塩、有機梅酢		エネルギー 318 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 8.9 g カルシウム 257 mg
27 (木)	キヌアご飯 鮭の焼焼き 納豆和え(青菜・人参) ねぎの味噌汁	有機半つき米、有機キヌア、有機なたね油、ごま油	さけ、有機納豆、油揚げ、有機米みそ(淡色みそ)、いわし(煮干し)、有機玄米みそ	有機だいこん、有機はくさい、有機葉ねぎ、有機ねぎ、有機こまつな、有機にんじん、有機白すりごま	有機しょうゆ、有機の塩、有機梅酢		エネルギー 411 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 11.5 g カルシウム 245 mg
28 (金)	青菜じゃこご飯 青菜のフライ 梅玉漬け 豆腐の味噌汁	有機半つき米、有機小麦粉、有機なたね油、パン粉、焼ふ(車ふ)	有機木綿豆腐、有機米みそ(淡色みそ)、白みそ、油揚げ、しらす干し、いわし(煮干し)、有機玄米みそ	有機たまねぎ、有機キャベツ、有機こまつな、有機白ごまペースト、有機切り干しだいこん、有機しょうが、有機白すりごま、こんぶ(だし用)、有機青じそ、カットわかめ	有機本みりん、有機梅酢、有機しょうゆ、有機トマトケチャップ、有機の塩		エネルギー 433 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 12.3 g カルシウム 203 mg
31 (月)	ブラックライス おかけ蒸し 南瓜のサラダ クリームシチュー	有機半つき米、有機さつまいも、有機なたね油、有機黒米、しゅうまいの皮、有機もちあわ、有機じゃがいも、玄米粉(焙煎)、有機片栗粉、メー	有機豆乳、有機木綿豆腐、有機豚ひき肉、白みそ、高野豆腐	有機たまねぎ、有機かぼちゃ、有機冷凍コーン、有機れんこん、有機にんじん、しめじ、えのきたけ、有機黒ごま、干しいたけ、有機しょうが	有機の塩、有機しょうゆ、有機米酢、有機梅酢、有機玄米酢		エネルギー 672 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 20.1 g カルシウム 377 mg

※ 食材の仕入れ状況や天候等によりメニューが変更になる場合がございます。

※ このマークがある日は、スプーンを持って来てください。

★毎日の有機(オーガニック)食材の使用率を葉っぱのマークで表示しています。

4つ → 95% 使用以上 3つ → 80~95% 使用  
2つ → 50~80% 使用 1つ → 50%以下



平均栄養価

エネルギー: 390 kcal たんぱく質: 14.4 g  
脂質: 12.5 g カルシウム: 241 mg  
鉄分: 3.0 g カリウム: 675 mg  
食物繊維: 6.6 g 食塩相当量: 1.8 g