



いただきます



日付	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質 カルシウム			
		血や肉になる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる				
		(赤)	(緑)	(黄)				
2 (月)	牛ごぼうピラフ ミネストローネ	牛乳 ベーコン	牛肉	ごぼう えだまめ にんにく キャベツ	にんじん とうもろこし セロリー トマト パセリ	米 油 マカロニ	砂糖 じゃがいも	751 28.0 293
3 (火)	麦ごはん ごま和え	牛乳 いわし 昆布 油あげ	豆腐 中みそ	にんにく もやし にんじん はくさい	しょうが さやいんげん たまねぎ	米 砂糖	麦 ごま	749 32.0 420
4 (水)	しっぽくうどん キャベツとたくあんの和え物	牛乳 豆腐	鶏肉 油あげ	だいこん れんこん ねぎ もやし	にんじん 干しいたけ こまつな たくあん漬け	うどん ごま	さといも	744 31.9 416
5 (木)	麦ごはん 白菜の小魚和え	牛乳 赤みそ 豆腐	鶏肉 ちりめん かまぼこ	にんにく こまつな たまねぎ みつば	はくさい にんじん えのきたけ	米 でん粉 ごま	麦 油 砂糖	824 32.9 396
6 (金)	麦ごはん キムチチゲ ナムル	牛乳 厚揚げ	豚肉 中みそ	にんにく たまねぎ はくさいキムチ 白ねぎ	しょうが はくさい しめじ にんじん もやし	米 油 ごま ごま油	麦 マロニー 砂糖	742 29.9 446
9 (月)	麦ごはん 茎わかめの酢のもの	牛乳 高野豆腐 茎わかめ	鶏肉 ちくわ ちりめん	たまねぎ 干しいたけ はくさい	にんじん さやいんげん	米 油 砂糖	麦 じゃがいも	735 30.5 408
10 (火)	親子丼 はりはり漬け	牛乳 卵 ちりめん	鶏肉 昆布	たまねぎ 干しいたけ しょうが こまつな	にんじん ねぎ 切干だいこん	米 砂糖	麦 ごま	789 30.5 456
11 (水)	麦ごはん れんこんのマヨしょうゆ和え	牛乳 豚肉 中みそ	焼き豆腐 白みそ 豆乳	はくさい だいこん 白ねぎ れんこん	しめじ にんじん キャベツ さやいんげん	米 ごま 砂糖	麦 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	749 28.6 415
12 (木)	麦ごはん ひじきの五目炒め	牛乳 ひじき ちくわ	ちぬ 大豆 鶏肉	にんじん だいこん	さやいんげん ねぎ	米 米粉 砂糖 ごま油 こんにゃく	麦 油 さといも でん粉	779 33.6 309
13 (金)	米粉パン フルーツのクリーム和え	牛乳 ウインナー 生クリーム	豚肉 ヨーグルト	にんにく にんじん キャベツ みかん 黄桃 パイナップル	セロリ たまねぎ かぶ ブロッコリー	米粉パン じゃがいも	油	859 30.4 358
16 (月)	ソフト麺のホワイトソースかけ だいこんサラダ	牛乳 豆乳	鶏肉 ツナ	にんにく にんじん ほうれん草 ブロッコリー	たまねぎ しめじ だいこん とうもろこし	ソフト麺 米粉	油 砂糖	823 30.1 303
17 (火)	麦ごはん さけのバーベキューソースかけ じゃがいものマスタードソテー オニオンスープ	牛乳 ベーコン	さけ	たまねぎ しょうが しめじ にんじん	りんご とうもろこし さやいんげん パセリ	米 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ	麦 じゃがいも	744 31.0 277
18 (水)	麦ごはん きんぴらごぼう	牛乳 合鴨入りボール 平天	鶏肉 焼き豆腐	しいたけ ほうれん草 にんじん	はくさい ごぼう さやいんげん	米 マロニー 油 ごま	麦 こんにゃく 砂糖	712 26.1 380
19 (木)	〈冬至献立〉 麦ごはん 鶏肉とかぼちゃのかりんとがらめ 豚汁 ゆずゼリー	牛乳 大豆 油揚げ 中みそ	鶏肉 豚肉 赤みそ	かぼちゃ ごぼう だいこん ゆず	たまねぎ にんじん ねぎ	米 でん粉 砂糖 さといも	麦 油 こんにゃく ゼリー	860 29.8 305
20 (金)	米粉パン コーンサラダ	牛乳 ハム	鶏肉	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	にんじん はくさい ブロッコリー	米粉パン じゃがいも	油 砂糖	756 29.5 341
23 (月)	〈クリスマス献立〉 サーモンピラフ チキンとポテトのグラタン クリスマスデザート	牛乳 鶏肉 チーズ	さけ 豆乳	とうもろこし 赤パブリカ たまねぎ マッシュルーム	グリーンピース 黄パブリカ ブロッコリー	米 米粉	じゃがいも 練乳ゼリー	735 28.7 419

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。