

日付	献立名	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal)
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	たんぱく質(g)
1 (木)	ごはん 牛乳 いかの甘酢かけ いそ煮 えのきたけのみそ汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○ごま油 ○つきこんにやく ○三温糖	○牛乳 ○いか切身 ○若鶏肉むねぎざみ ○ひじき ○大豆水煮 ○さつま揚げ ○油揚げ ○豆腐 ○塩蔵わかめ ○白みそ ○中みそ	○にんにく ○れんこん ○切干しだいこん ○えのきたけ ○ねぎ	○食塩 ○しょうゆ ○みりん ○酢 ○水 ○煮干し(だし)	753 34.3
2 (金)	ごはん 牛乳 すき焼き ほうれん草のおひたし みかん	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○糸こんにやく ○焼きふ ○三温糖	○牛乳 ○牛肉スライス ○焼き豆腐 ○糸がつつお	○にんにく ○たまねぎ ○ごぼう ○ねぎ ○ほうれんそう ○はくさい ○うんしゅうみかん	○しょうゆ ○酒	718 30.3
5 (月)	スパゲティミートソース 牛乳 海藻サラダ オレンジマフィン	○ソフトめん ○サラダ油 ○上白糖 ○ごま油 ○小麦粉 ○ホットケーキミックス ○マーガリン調理用	○牛肉ミンチ ○若鶏肉むねミンチ ○大豆ひき肉 ○鶏レバー ○牛乳 ○海藻ミックス ○しらす干し 小 ○調理用牛乳 ○冷凍液卵	○にんにく ○にんにく ○たまねぎ ○マッシュルームレトルト ○グリーンピース冷凍 ○ダイストマト ○キャベツ ○りょくとうもやし ○トランペオレンジ	○ケチャップ ○ピューレー ○デミグラスソース ○ハヤシルウ ○ウスターソース ○食塩 ○こしょう白 ○赤ワイン ○ローリエ ○しょうゆ ○酢 ○ベーキングパウダー ○オレンジキュラソー ○紙カップ 12A	882 36.8
6 (火)	ごはん 牛乳 豚肉の立田揚げ ひじき入り酢の物 大根と春菊のみそ汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○しらす干し 小 ○ひじき ○油揚げ ○豆腐 ○塩蔵わかめ ○中みそ ○赤みそ	○しょうが ○キャベツ ○にんにく ○だいこん ○しゅんぎく	○酒 ○しょうゆ ○酢 ○煮干し(だし) ○水	767 33.9
7 (水)	ポテトサンド 牛乳 かぼちゃポタージュ ヨーグルト(鉄強化)	○胚芽パン ○じゃがいも ○ノンエッグマヨネーズ小袋10g ○サラダ油	○ロースハム千切り ○牛乳 ○ベーコン ○白いんげん豆ペースト ○調理用牛乳 ○ヨーグルト(鉄強化)	○にんにく ○きゅうりピクルス ○たまねぎ ○かぼちゃペースト冷凍 ○パセリ	○食塩 ○こしょう白 ○酢 ○クリームポタージュ ○チキンブイヨン ○水	845 33.2
8 (木)	ごはん 牛乳 だまご鍋 いわしのみりん干し なます	○精白米 ○つきこんにやく ○だまご餅 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○いわしのみりん干し ○油揚げ	○にんにく ○はくさい ○ごぼう ○まいたけ生 ○せり ○白ねぎ ○だいこん ○ゆず	○しょうゆ ○食塩 ○削りぶし(だし) ○だし昆布 ○水 ○酢	781 38.7
9 (金)	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ れんこんのあえ物 けんちん汁	○精白米 ○上白糖 ○ごま油 ○つきこんにやく ○さといも	○牛乳 ○さわら ○中みそ ○若鶏肉むねぎざみ ○しぼり豆腐 ○油揚げ	○ゆず ○れんこん ○にんにく ○こまつな ○ごぼう ○だいこん ○ねぎ	○食塩 ○酒 ○水 ○みりん ○しょうゆ ○煮干し(だし)	697 32.8
12 (月)	玄米入りごはん 牛乳 肉みそおでん 白菜の甘酢あえ	○アルファー化玄米 ○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○さといも ○こんにやく	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○赤みそ ○厚揚げ ○ちくわ ○しらす干し 小	○にんにく ○だいこん ○はくさい ○しょうが	○しょうゆ ○だし昆布 ○水 ○酢	721 27.8
13 (火)	キムチチャーハン 牛乳 コグナムチム トック	○精白米 ○ごま油 ○さつまいも ○油 ○上白糖 ○韓国餅(スライス)	○焼き豚 ○豚肉肩 ○牛乳 ○ロースハム千切り ○豆腐	○たまねぎ ○にんにく ○はくさいキムチ ○ねぎ ○冷凍さやいんげん ○にんにく ○白ねぎ ○たけのこゆで ○きくらげ ○チンゲンサイ	○食塩 ○こしょう白 ○しょうゆ ○オイスターソース ○酢 ○コチュジャン ○一味 ○チキンブイヨン ○スープストック ○水	687 24.7
14 (水)	パン 牛乳 フライドチキン キャベツとコーンのサラダ じゃがいものスープ	○コッペパン ○ソーダクラッカー ○小麦粉 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○オリーブ油 ○じゃがいも	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○塩蔵わかめ ○ベーコン	○レモン果汁 ○キャベツ ○こまつな ○にんにく ○ホールコーン冷凍 ○たまねぎ ○はくさい ○パセリ	○食塩 ○こしょう白 ○しょうゆ ○赤ワイン ○カレー粉 ○ナツメグ粉 ○オレガノ ○酢 ○チキンブイヨン ○水	778 33.3
15 (木)	ごはん 牛乳 とりちゃんこ 水菜のおかかあえ みかん	○精白米 ○こんにやく ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○厚揚げ ○赤みそ ○糸がつつお	○だいこん ○はくさい ○にんにく ○ねぎ ○にんにく ○しょうが ○りょくとうもやし ○みずな ○うんしゅうみかん	○しょうゆ ○みりん ○煮干し(だし) ○水	653 24.6
16 (金)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 揚げ春巻き 中華サラダ	○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○油 ○ごま油	○牛乳 ○豆腐 ○牛肉ミンチ ○大豆ひき肉 ○赤みそ ○春巻き	○にんにく ○しょうが ○にんにく ○乾しいたけ ○たまねぎ ○たけのこゆで ○ねぎ ○キャベツ ○チンゲンサイ ○きくらげ	○オイスターソース ○しょうゆ ○トウバンジャン ○酢	836 30.6
19 (月)	チキンカレーライス 牛乳 れんこんと ブロッコリーのサラダ クリスマスケーキ(チョコ)	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○冷凍ショートケーキ	○若鶏肉もも きざみ ○牛乳 ○ロースハム千切り	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○にんにく ○冷凍さやいんげん ○れんこん ○ブロッコリー ○ホールコーン冷凍	○赤ワイン ○食塩 ○こしょう白 ○チキンブイヨン ○カレー粉 ○ウスターソース ○ケチャップ ○水 ○酢 ○フレンチドレッシング1リットル	728 25.7
22 (木)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ゆず香あえ かぼちゃのほうとう	○精白米 ○上白糖 ○さといも ○干しうどん	○牛乳 ○さば ○若鶏肉むねぎざみ ○油揚げ ○赤みそ ○中みそ	○かぶ ○にんにく ○ゆず ○だいこん ○かぼちゃ ○ねぎ	○食塩 ○酢 ○しょうゆ ○みりん ○煮干し(だし) ○水	755 34.6



※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります
※ 特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く): 1日・6日・8日・9日・12日・13日・15日