

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	たんぱく質(g)
1 (金)	【季節の料理】 ごはん 牛にゅう 肉みそおでん 水菜のおかかあえ	精白米 サラダ油 さとう さといも こんにやく	牛乳 牛肉ミンチ 赤みそ あつあげ ちくわ かつおぶし	にんじん だいこん はくさい みずな	521 20.9
4 (月)	【郷土料理(秋田県)】 ごはん 牛にゅう だまこなべ なます みかん	精白米 こんにやく だまこもち さとう	牛乳 とり肉 油揚げ	にんじん はくさい ごぼう またけ 白ねぎ せり だいこん ゆず うんしゅうみかん	570 20
5 (火)	スパゲッティミートソース 牛にゅう フレンチサラダ ケーキ	ソフトめん サラダ油 ケーキ	牛肉ミンチ ぶた肉ミンチ ぶたレバーチップ 牛乳	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース トマト こまつな キャベツ ホールコーン	761 32
6 (水)	【季節の料理】 げん米入りごはん 牛にゅう すきやき ほうれんそうのおひたし	げん米 精白米 サラダ油 じゃがいも 糸こんにやく ふ さとう	牛乳 牛肉 焼きどうふ しらす干し	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ はくさい ほうれんそう	522 23.5
7 (木)	キャロットパン 牛にゅう フライドチキン 海そうサラダ コンソメスープ	キャロットパン(丸パン) かたくりこ 油 さとう ごま油	牛乳 とり肉 海そうミックス しらす干し ベーコン	レモン キャベツ りよくとうもやし にんじん たまねぎ パセリ	622 27.1
8 (金)	ごはん 牛にゅう さわらのゆずみそかけ れんこんのきんぴら けんちん汁	精白米 さとう ごま油 さといも つきこんにやく	牛乳 さわら 中みそ さつまあげ くきわかめ 油あげ しぼりどうふ	ゆず れんこん にんじん ごぼう だいこん ねぎ	559 26.8
11 (月)	【季節の地場産物を使用した料理 (はくさい・春菊)】 ごはん 牛にゅう 豚肉の立田揚げ はくさいのあますあえ だいこんとしゅんぎくのみそ汁	精白米 かたくりこ 油 さとう	牛乳 ぶた肉 しらす干し あぶらあげ わかめ 中みそ 赤みそ	しょうが はくさい にんじん だいこん たまねぎ しゅんぎく	593 25.6
12 (火)	ごはん 牛にゅう マーボーどうふ ちゅうかサラダ	精白米 サラダ油 さとう でん粉 ごま油	牛乳 とうふ 牛肉ミンチ ぶた肉ミンチ ぶたレバーチップ 赤みそ	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ たまねぎ ねぎ たけのこ キャベツ こまつな きくらげ	562 25.5
13 (水)	チキンカレー 牛にゅう こまつなとコーンのサラダ ヨーグルト	精白米 サラダ油 じゃがいも さとう ごま油	とり肉 レンズ豆 牛乳 わかめ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな ホールコーン	596 22.3
14 (木)	ポテトサンド 牛にゅう ビーンズスープ かくチーズ	はいがパン(スライス) じゃがいも ノンエッグマヨネーズ サラダ油	ロースハム 牛乳 ベーコン ミックスビーンズ レンズ豆 かくチーズ	にんじん きゅうりピクルス キャベツ たまねぎ パセリ	600 26.1
15 (金)	ごはん 牛にゅう いかの照りじょうゆかけ ひじき入り五目煮 えのきたけのみそしる	精白米 でん粉 油 さとう ごま油 つきこんにやく	牛乳 いか だいず とり肉 ひじき 油揚げ とうふ わかめ 白みそ 中みそ	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ ねぎ	619 28.7
18 (月)	ごはん 牛にゅう 大根のオイスターソース煮 拌三絲(ばんさんすう)	精白米 サラダ油 ごま油 マロニー さとう	牛乳 ぶた肉 あつあげ ロースハム	にんにく しょうが にんじん だいこん さやいんげん キャベツ	517 21.7
19 (火)	【世界の料理(韓国)】 キムチチャーハン 牛にゅう トック みかん	精白米 ごま油 かんこくもち(スライス)	焼きぶた ぶた肉 牛乳 とうふ	たまねぎ にんじん はくさいキムチ ねぎ たけのこ きくらげ チンゲンサイ うんしゅうみかん	485 19.8
20 (水)	【冬至にちなんで】 ごはん 牛にゅう さばの塩焼き ゆず香あえ かぼちゃのほうとう	精白米 さとう さといも うどん	牛乳 さば とり肉 油揚げ 赤みそ 中みそ	かぶ にんじん ゆず だいこん かぼちゃ ねぎ	598 28.5
21 (木)	【クリスマスにちなんで】 パン 牛にゅう ローストチキン れんこんのソテー はくさいスープ	コッペパン(丸パン) さとう オリーブ油	牛乳 とり肉 ベーコン 白いんげん豆	しょうが にんにく れんこん にんじん ホールコーン キャベツ たまねぎ はくさい パセリ	596 28.5

※ 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 4日 8日 11日 12日 15日 18日 19日