

| 日付        | 献立名   | 食品の主なはたらき   |   |   |   | その他  | エネルギー(㎉)<br>たんぱく質(g) |
|-----------|---|---|---|---|---|------|----------------------|
|           |   | 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   |   |      |                      |
| 1<br>(金)  | 【季節の料理】<br>ごはん<br>肉みそおでん<br>水菜のおかかあえ                                    | ○精白米 ○サラダ油 ○上白糖<br>○さといも ○こんにやく                       | ○牛乳 ○生肉ミンチ ○赤みそ ○<br>冷凍ミニ厚揚げ ○ちくわ ○糸がっ<br>お                         | ○にんじん ○だいこん ○はくさ<br>い ○みずな  | ○しょうゆ ○だし昆布 ○水<br>○しょうゆ ○だし昆布 ○水 ○酢   | 24.4 |                      |
| 4<br>(月)  | 【郷土料理(秋田県)】<br>ごはん<br>牛乳<br>だま二鍋<br>なます<br>みかん                          | ○精白米 ○つきこんにやく ○だ<br>ま二餅 ○上白糖                          | ○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○油<br>揚げ ○塩蔵わかめ ○中みそ ○赤<br>みそ                        | ○にんじん ○はくさい ○ごぼう<br>○まいたけ 生 ○せり ○白ねぎ<br>○だいこん ○らんしゆのみかん                                   | ○赤ワイン ○ローリエ ○ク<br>チャツブ ○ピュレー ○チミダ<br>ラスソース ○ハヤシラウ ○ウ<br>ラスソース ○食塩 ○こしょう<br>白 ○ソルトチフトレッシング 1リット<br>ル | 23.5 |                      |
| 5<br>(火)  | スバゲッチイミートソース<br>牛乳<br>フレッシュサラダ  | ○ソフトめん ○サラダ油  | ○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○<br>豚レバーチツブ ○牛乳                                    | ○にんにく ○にんにく ○たまね<br>ぎ ○マッシュルーム レトルト ○<br>クリスピース 冷凍 ○ダイオクト<br>○こまつな ○キヤベツ ○ホール<br>コーン 冷凍   | ○しょうゆ ○酒 ○酢 ○糖干し<br>○だし ○水  | 786  |                      |
| 6<br>(水)  | 【季節の地場産物を使用した料理】<br>ごはん<br>牛乳<br>豚肉の竜田揚げ<br>はくさいの甘酢あえ<br>だいこんと春菊のみそ汁    | ○精白米 ○でん粉 ○油 ○上<br>白糖                                 | ○牛乳 ○豚肉もも角切り ○油揚<br>げ ○塩蔵わかめ ○中みそ ○赤<br>みそ                          | ○しょうが ○はくさい ○にんに<br>く ○だいこん ○たまねぎ ○しゆ<br>ん ○しょうゆ ○たまねぎ ○しゆ<br>ん ○ごぼう ○だいこん ○ね<br>ぎ        | ○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○水<br>○しょうゆ ○みりん* ○水 ○糖<br>干し(だし)  | 29.5 |                      |
| 7<br>(木)  | 【クリスマスにちなんで】<br>パネ<br>牛乳<br>ローストキーン<br>じゃがいものサラダ<br>はくさいソース<br>クリスマスケーキ | ○コッペンペル ○上白糖 ○じゃが<br>いも ○ソングラズマソース小袋<br>8g ○冷凍ショートケーキ | ○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○<br>ベーコン ○冷凍手ま豆                                     | ○ゆず 果汁 ○れんこん ○にん<br>じん ○ごぼう ○だいこん ○ね<br>ぎ   | ○食塩 ○酒 ○みりん* ○水<br>○しょうゆ ○みりん* ○水 ○糖<br>干し(だし)  | 36.3 |                      |
| 8<br>(金)  | ごはん<br>牛乳<br>さわらのゆずみそかけ<br>れんこんのきんぴら<br>けんちん汁                           | ○精白米 ○上白糖 ○サラダ油<br>○ごま油 ○さといも                         | ○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○冷<br>凍だいず ○厚揚げ ○中みそ ○<br>赤みそ                        | ○キヤベツ ○こまつな ○にんじ<br>ん ○ホールコーン 冷凍 ○たま<br>ねぎ ○だいこん ○えのきたけ<br>○ねぎ                            | ○食塩 ○しょうゆ ○水 ○酒 ○<br>しょうゆ ○みりん* ○水 ○糖<br>干し(だし)   | 731  |                      |
| 11<br>(月) | ごはん<br>牛乳<br>若鶏と大豆の甘辛<br>干草あえ<br>厚揚げのみそ汁                                | ○精白米 ○でん粉 ○油 ○上<br>白糖                                 | ○牛乳 ○豆腐 ○牛肉ミンチ ○豚<br>肉ももミンチ ○豚レバーチツブ ○<br>赤みそ                       | ○にんにく ○しょうが ○にんに<br>く ○しょうが ○たまねぎ ○<br>にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○<br>ねぎ ○たまねぎ ○ゆで ○キヤ<br>ベツ ○こまつな | ○オリーブオイル ○しょうゆ<br>○オリーブオイル ○酢   | 31.5 |                      |
| 12<br>(火) | ごはん<br>牛乳<br>ソーホー豆腐<br>中華サラダ  | ○精白米 ○サラダ油 ○じゃが<br>いも ○上白糖 ○ごま油                       | ○短冊いか 冷凍 ○えび 冷凍 ○<br>ベーコン ○牛乳 ○カットわかめ<br>○角チーズ                      | ○にんにく ○しょうが ○たまね<br>ぎ ○にんにく ○グリーンピース<br>冷凍 ○こまつな ○ホールコーン<br>冷凍                            | ○白ワイン ○カレールー ○食塩<br>○こしょう 白 ○カレールー ○<br>ウスターソース ○チキソフダ ○<br>チキンソフダ ○水 ○しょうゆ<br>○酢                   | 708  |                      |
| 13<br>(水) | シーフードカレー<br>牛乳<br>こまつなとコーンのサラダ<br>角チーズ                                  | ○精白米 ○サラダ油 ○じゃが<br>いも ○上白糖 ○ごま油                       | ○短冊いか 冷凍 ○えび 冷凍 ○<br>ベーコン ○牛乳 ○カットわかめ<br>○角チーズ                      | ○にんにく ○しょうが ○たまね<br>ぎ ○にんにく ○グリーンピース<br>冷凍 ○こまつな ○ホールコーン<br>冷凍                            | ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○<br>しょうゆ(だし)  | 749  |                      |
| 18<br>(月) | ごはん<br>牛乳<br>いかの照りじょうゆかけ<br>ひじき入り五目煮<br>えのきたけのみそ汁                       | ○精白米 ○でん粉 ○油 ○上<br>白糖 ○ごま油 ○つきこんにやく<br>○三温糖           | ○牛乳 ○いか切身 ○若鶏肉 む<br>ね きざみ ○ひじき ○だいず ○<br>油揚げ ○豆腐 ○塩蔵わかめ<br>白みそ ○中みそ | ○しょうが ○にんにく ○ごぼう<br>○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ  | ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○<br>しょうゆ(だし)  | 34.4 |                      |
| 19<br>(火) | 【世界の料理(韓国)】<br>キムチチャーハン<br>牛乳<br>トッパ<br>みかん                             | ○精白米 ○ごま油 ○韓国餅(ス<br>ライス)                              | ○焼き豚 ○豚肉もも ○牛乳 ○豆<br>腐  | ○たまねぎ ○にんにく ○はくさ<br>い ○キムチ ○ねぎ ○たまねぎ ○<br>ゆで ○きくらげ ○チンゲンサイ<br>○らんしゆのみかん                   | ○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ<br>○オリーブオイル ○チキンソフ<br>ダ ○ソルト ○オリーブオイル ○水  | 616  |                      |
| 20<br>(水) | 【冬至にちなんで】<br>ごはん<br>牛乳<br>さばの塩焼き<br>ゆず香あえ<br>かぼちやのほうとう                  | ○精白米 ○上白糖 ○干しうど<br>ん                                  | ○牛乳 ○さば ○若鶏肉 むね き<br>ざみ ○油揚げ ○赤みそ ○中み<br>そ                          | ○かぶ ○にんにく ○ゆず 果<br>汁 ○だいこん ○かぼちや ○ね<br>ぎ  | ○食塩 ○酢 ○しょうゆ ○みり<br>ん* ○糖干し(だし) ○水  | 738  |                      |
|           |   |   |   |   |   | 33   |                      |

※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、6日、8日、11日、12日、18日、19日、20日