

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g		
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの	
1	金	ごはん	ぎゅうにゅう	とうふハンバーグてりやきソース かつおひたし さつまいものみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かつおぶし あぶらあげ みそ だいた	こめ さとう かたくりこ ごま さつまいも	たまねぎ ほうれんそう にんじん もやし だいこん ながねぎ こんにやく	608	23.5	
4	月	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのしょうがに いそかサラダ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう さば のり かまぼこ あつあげ わかめ みそ だいた	こめ さとう さといも	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん えのきたけ	634	28.6	
5	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	かきたまきのこじる わふうサラダ おこめのタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご	ソフトめん かたくりこ あぶら おこめのタルト	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ たけのこ きぬさや キャベツ もやし コーン	711	26.1	
6	水	セルフのチキン バーガー (まるパン)	ぎゅうにゅう	とりのカレーやき ポテトサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン	パン さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ コーン チンゲンサイ	563	27.1	
7	木	ごはん	ぎゅうにゅう	はくさいのうまにどんぶり こんこんスナック	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ うずらたまご だいた あおりの	こめ あぶら さとう かたくりこ さつまいも	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい こまつな こんにやく きくらげ れんこん ごぼう	670	21.4	
8	金	ごはん	ぎゅうにゅう	たらのやくみソース むげんはくさい マーボーだいこん	ぎゅうにゅう たら ぶたにく だいた あつあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ながねぎ しょうが にんにく はくさい きゅうり にんじん だいこん なら しいたけ	647	28.0	
11	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ミートボールカレー ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりだんご だいた ひじき ツナ	こめ じゃがいも あぶら カレールウ	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく りんご トマト キャベツ きゅうり コーン	673	20.5	
12	火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	【あじめぐり ~かんとうちほう~】 サンマーメン ミニにくまん だいこんわかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ もやし はくさい こまつな だいこん きゅうり	659	26.5	
13	水	こくとう コッペパン	ぎゅうにゅう	れんこんのごまマヨサラダ ポークビーンズ ヨーグルト	ぎゅうにゅう だいた ぶたにく ベーコン ヨーグルト	パン こくとう ノンエッグマヨネーズ さとう ごま じゃがいも あぶら	れんこん キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ トマト	696	29.1	
14	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さといもコロッケ たくあんとこんぶのきざみあえ なめこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく しおこんぶ あつあげ わかめ みそ だいた	こめ じゃがいも さといも さとう パンこ あぶら ごま	たまねぎ キャベツ きゅうり たくあん にんじん はくさい なめこ ながねぎ	635	19.8	
15	金	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのマスタードやき はるさめとこまつなのあえもの かきたまカレースープ	ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ たまご	こめ ノンエッグマヨネーズ はるさめ さとう あぶら かたくりこ	もやし こまつな にんじん かぼちゃ えのきたけ ながねぎ	639	28.6	
18	月	ごはん	ぎゅうにゅう	たまごやき チャプチェ とうふのキムチスープ	ぎゅうにゅう たまごやき ぶたにく とうふ みそ	こめ はるさめ あぶら ごまあぶら じゃがいも	にんじん もやし ビーマン ながねぎ にんにく こんにやく だいこん こまつな はくさいキムチ	626	23.8	
19	火	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 とりにくのしおこうじみそやき じゃこサラダ かきざきやさいののけんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ ちりめんじゃこ あつあげ	こめ あぶら さとう さといも ごまあぶら	ほうれんそう もやし コーン かぶ にんじん ごぼう はくさい ながねぎ こんにやく	600	28.7	
20	水	ごはん	ぎゅうにゅう	かんさわらのごまケチャップソース コーンいりおひたし じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さわら とうふ わかめ みそ だいた	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	キャベツ こまつな にんじん コーン たまねぎ しめじ	673	26.8	
21	木	イエローライス	ぎゅうにゅう	ドリアふうとうにゅうクリームソース もみのきサラダ さんしょくデザート	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう チーズ	こめ あぶら しろいんげん こめこ アーモンド デザート	たまねぎ にんじん はくさい エリンギ コーン キャベツ きゅうり ブロッコリー いちご	672	22.4	
22	金	しゅうぎょうしき 終業式								

一食平均エネルギー：647 Kcal

たんぱく質：25.4 g

脂質：18.6 g

食塩：2.2 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

食育の日 ~日本一周 味めぐり~ 12月は関東!

12月の味めぐりは、関東地方の神奈川県料理をいただきます。サンマーメンは、もやしや白菜、豚肉などを入れた野菜炒めにスープを入れ、とろみをつけてラーメンにのせた横浜発祥の料理です。漢字で生馬麺と書き、新鮮な真材を上にのせるという意味があります。とろみがあり冷めにくく寒い時期にもおすすめです。ラーメンに合わせる献立は肉まんです。横浜の観光名所のひとつに横浜中華街があります。サンマーメンと肉まん、異国情緒を感じながらいただきます。

今月の地場産

- ・ さつまいも
 - ・ はくさい
 - ・ にんじん だいこん
 - ・ ながねぎ
- です。

旬の食材をおいしくいただきます!

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g		
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの	
1	金	ごはん	ぎゅうにゅう	とうふハンバーグてりやきソース かつおひたし さつまいものみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かつおぶし あぶらあげ みそ だいた	こめ さとう かたくりこ ごま さつまいも	たまねぎ ほうれんそう にんじん もやし だいこん ながねぎ こんにやく	608	23.5	
4	月	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのしょうがに いそかサラダ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう さば のり かまぼこ あつあげ わかめ みそ だいた	こめ さとう さといも	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん えのきたけ	634	28.6	
5	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	かきたまきのこじる わふうサラダ おこめのタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご	ソフトめん かたくりこ あぶら おこめのタルト	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ たけのこ きぬさや キャベツ もやし コーン	711	26.1	
6	水	セルフのチキン バーガー (まるパン)	ぎゅうにゅう	とりのカレーやき ポテトサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン	パン さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ コーン チンゲンサイ	563	27.1	
7	木	ごはん	ぎゅうにゅう	はくさいのうまにどんぶり こんこんスナック	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ うずらたまご だいた あおりの	こめ あぶら さとう かたくりこ さつまいも	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい こまつな こんにやく きくらげ れんこん ごぼう	670	21.4	
8	金	ごはん	ぎゅうにゅう	たらのやくみソース むげんはくさい マーボーだいこん	ぎゅうにゅう たら ぶたにく だいた あつあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ながねぎ しょうが にんにく はくさい きゅうり にんじん だいこん たら しいたけ	647	28.0	
11	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ミートボールカレー ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりだんご だいた ひじき ツナ	こめ じゃがいも あぶら カレールウ	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく りんご トマト キャベツ きゅうり コーン	673	20.5	
12	火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	【あじめぐり ~かんとうちほう~】 サンマーメン ミニにくまん だいこんわかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ もやし はくさい こまつな だいこん きゅうり	659	26.5	
13	水	こくとう コッペパン	ぎゅうにゅう	れんこんのごまマヨサラダ ポークビーンズ ヨーグルト	ぎゅうにゅう だいた ぶたにく ベーコン ヨーグルト	パン こくとう ノンエッグマヨネーズ さとう ごま じゃがいも あぶら	れんこん キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ トマト	696	29.1	
14	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さといもコロッケ たくあんとこんぶのきざみあえ なめこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく しおこんぶ あつあげ わかめ みそ だいた	こめ じゃがいも さといも さとう パンこ あぶら ごま	たまねぎ キャベツ きゅうり たくあん にんじん はくさい なめこ ながねぎ	635	19.8	
15	金	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのマスタードやき はるさめとこまつなのあえもの かきたまカレースープ	ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ たまご	こめ ノンエッグマヨネーズ はるさめ さとう あぶら かたくりこ	もやし こまつな にんじん かぼちゃ えのきたけ ながねぎ	639	28.6	
18	月	ごはん	ぎゅうにゅう	たまごやき チャプチェ とうふのキムチスープ	ぎゅうにゅう たまごやき ぶたにく とうふ みそ	こめ はるさめ あぶら ごまあぶら じゃがいも	にんじん もやし ビーマン ながねぎ にんにく こんにやく だいこん こまつな はくさいキムチ	626	23.8	
19	火	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 とりにくのしおこうじみそやき じゃこサラダ かきざきやさいののけんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ ちりめんじゃこ あつあげ	こめ あぶら さとう さといも ごまあぶら	ほうれんそう もやし コーン かぶ にんじん ごぼう はくさい ながねぎ こんにやく	600	28.7	
20	水	ごはん	ぎゅうにゅう	かんさわらのごまケチャップソース コーンいりおひたし じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さわら とうふ わかめ みそ だいた	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	キャベツ こまつな にんじん コーン たまねぎ しめじ	673	26.8	
21	木	イエローライス	ぎゅうにゅう	ドリアふうとうにゅうクリームソース もみのきサラダ さんしょくデザート	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう チーズ	こめ あぶら しろいんげん こめこ アーモンド デザート	たまねぎ にんじん はくさい エリンギ コーン キャベツ きゅうり ブロッコリー いちご	672	22.4	
22	金	しゅうぎょうしき 終業式								

一食平均エネルギー：647 Kcal

たんぱく質：25.4 g

脂質：18.6 g

食塩：2.2 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

食育の日 ~日本一周 味めぐり~ 12月は関東!

12月の味めぐりは、関東地方の神奈川県料理をいただきます。サンマーメンは、もやしや白菜、豚肉などを入れた野菜炒めにスープを入れ、とろみをつけてラーメンにのせた横浜発祥の料理です。漢字で生馬麺と書き、新鮮な真材上上のせるという意味があります。とろみがあり冷めにくく寒い時期にもおすすめです。ラーメンに合わせる献立は肉まんです。横浜の観光名所のひとつに横浜中華街があります。サンマーメンと肉まん、異国情緒を感じながらいただきます。

こんげつ じばさん
今月の地場産

- ・ さつまいも
 - ・ はくさい
 - ・ にんじん だいこん
 - ・ ながねぎ
- です。

旬の食材をおいしくいただきます！

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g		
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの	
1	金	ごはん	ぎゅうにゅう	とうふハンバーグてりやきソース かつおひたし さつまいものみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かつおぶし あぶらあげ みそ だいたい	こめ さとう かたくりこ ごま さつまいも	たまねぎ ほうれんそう にんじん もやし だいこん ながねぎ こんにやく	608	23.5	
4	月	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのしょうがに いそかサラダ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう さば のり かまぼこ あつあげ わかめ みそ だいたい	こめ さとう さといも	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん えのきたけ	634	28.6	
5	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	かきたまきのこじる わふうサラダ おこめのタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご	ソフトめん かたくりこ あぶら おこめのタルト	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ たけのこ きぬさや キャベツ もやし コーン	711	26.1	
6	水	セルフのチキン バーガー (まるパン)	ぎゅうにゅう	とりのカレーやき ポテトサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン	パン さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ コーン チンゲンサイ	563	27.1	
7	木	ごはん	ぎゅうにゅう	はくさいのうまにどんぶり こんこんスナック	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ うずらたまご だいたい あおのり	こめ あぶら さとう かたくりこ さつまいも	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい こまつな こんにやく きくらげ れんこん ごぼう	670	21.4	
8	金	ごはん	ぎゅうにゅう	たらのやくみソース むげんはくさい マーボーだいこん	ぎゅうにゅう たら ぶたにく だいたい あつあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ながねぎ しょうが にんにく はくさい きゅうり にんじん だいこん いら しいたけ	647	28.0	
11	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ミートボールカレー ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりだんご だいたい ひじき ツナ	こめ じゃがいも あぶら カレールウ	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく りんご トマト キャベツ きゅうり コーン	673	20.5	
12	火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	【あじめぐり ~かんとうちほう~】 サンマーメン ミニにくまん だいこんわかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ もやし はくさい こまつな だいこん きゅうり	659	26.5	
13	水	こくとう コッペンパン	ぎゅうにゅう	れんこんのごまマヨサラダ ポークビーンズ ヨーグルト	ぎゅうにゅう だいたい ぶたにく ベーコン ヨーグルト	パン こくとう ノンエッグマヨネーズ さとう ごま じゃがいも あぶら	れんこん キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ トマト	696	29.1	
14	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さといもコロッケ たくあんとこんぶのきざみあえ なめこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく しおこんぶ あつあげ わかめ みそ だいたい	こめ じゃがいも さといも さとう パンこ あぶら ごま	たまねぎ キャベツ きゅうり たくあん にんじん はくさい なめこ ながねぎ	635	19.8	
15	金	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのマスタードやき はるさめとこまつなのあえもの かきたまカレースープ	ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ たまご	こめ ノンエッグマヨネーズ はるさめ さとう あぶら かたくりこ	もやし こまつな にんじん かぼちゃ えのきたけ ながねぎ	639	28.6	
18	月	ごはん	ぎゅうにゅう	たまごやき チャプチェ とうふのキムチスープ	ぎゅうにゅう たまごやき ぶたにく とうふ みそ	こめ はるさめ あぶら ごまあぶら じゃがいも	にんじん もやし ビーマン ながねぎ にんにく こんにやく だいこん こまつな はくさいキムチ	626	23.8	
19	火	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 とりにくのしおこうじみそやき じゃこサラダ かきざきやさいのけんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ ちりめんじゃこ あつあげ	こめ あぶら さとう さといも ごまあぶら	ほうれんそう もやし コーン かぶ にんじん ごぼう はくさい ながねぎ こんにやく	600	28.7	
20	水	ごはん	ぎゅうにゅう	かんさわらのごまケチャップソース コーンいりおひたし じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さわら とうふ わかめ みそ だいたい	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	キャベツ こまつな にんじん コーン たまねぎ しめじ	673	26.8	
21	木	イエローライス	ぎゅうにゅう	ドリアふうとうにゅうクリームソース もみのきサラダ さんしょくデザート	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう チーズ	こめ あぶら しろいんげん こめこ アーモンド デザート	たまねぎ にんじん はくさい エリンギ コーン キャベツ きゅうり ブロッコリー いちご	672	22.4	
22	金	しゅうぎょうしき 終業式								

一食平均エネルギー：647 Kcal

たんぱく質：25.4 g

脂質：18.6 g

食塩：2.2 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

食育の日 ~日本一周 味めぐり~ 12月は関東!

12月の味めぐりは、関東地方の神奈川県かながわけんの料理をいただきます。サンマーメンは、もやしもやしや白菜はくさい、豚肉ぶたにくなどを入れた野菜炒めやさいいたにスープを入れ、とろみをつけてラーメンにのせた横浜発祥よこはまはつしょうの料理です。漢字で生馬なまと書き、新鮮しんせんな具材ぐざいを上うへにのせるという意味いみがあります。とろみがあり冷めにくく寒い時期ふゆにもおすすめです。ラーメンらーめんに合わせる献立けんたては肉にくまんです。横浜よこはまの観光名所かんくわんめいじよのひとつに横浜中華街よこはまちゅうかがいがあります。サンマーメンと肉にくまんで、異国情いこくじやう緒ちよを感じながらいただきます。

こんげつ じばさん 今月の地場産

- ・ さつまいも
 - ・ はくさい
 - ・ にんじん
 - ・ だいこん
 - ・ ながねぎ
- です。

しゆん しょくざい
旬の食材をおいしくいただきます。