

| 日  | 曜 | 献 立 名        |                    |                                                                   | 使 用 材 料 名                                 |                                                         |                                                                     | エネルギー | たん白質 | 脂質   | 塩分  |
|----|---|--------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------|------|------|-----|
|    |   | 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                                                          | Kcal  | g    | g    | g   |
| 2  | 月 | ごはん          | 牛乳                 | セルフのもずくそばうどん<br>あおのりローストポテト<br>だいこんのみそしる                          | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいず もずく あおのり<br>あつあげ みそ    | こめ こめあぶら<br>さとう じゃがいも                                   | しょうが にんじん たまねぎ<br>ピーマン だいこん ながねぎ<br>こまつな                            | 600   | 23.4 | 18.2 | 1.9 |
| 3  | 火 | ごはん          | 牛乳                 | さばのカレーやき<br>のりずあえ<br>わかめのかきたまじる                                   | ぎゅうにゅう さば ツナ<br>のり なた わかめ<br>たまご          | こめ じゃがいも<br>かたくりこ                                       | しょうが たまねぎ もやし<br>ほうれんそう にんじん                                        | 606   | 28.3 | 18.3 | 2.0 |
| 4  | 水 | わかめごはん       | 牛乳                 | あつやきたまご<br>さといものいために<br>もやしのみそしる                                  | わかめ ぎゅうにゅう<br>たまご ぶたにく<br>あつあげ みそ         | こめ さとう かたくりこ<br>こめあぶら さといも<br>ごまあぶら だいすあぶら              | しょうが にんにく にんじん もやし<br>ほししいたけ こんにゃく ながねぎ<br>えのきたけ たまねぎ こまつな          | 607   | 24.7 | 18.2 | 2.5 |
| 5  | 木 | ソフトめん        | 牛乳                 | ビーンズミートソース<br>じゃこキャベツサラダ                                          | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいず ちりめんじゃこ                | ソフトめん こめあぶら<br>さとう ハヤシルウ<br>こめこ ごまあぶら ごま                | しょうが にんにく にんじん<br>たまねぎ エリンギ トマト<br>キャベツ みずな                         | 671   | 31.6 | 17.5 | 2.1 |
| 6  | 金 | ごはん          | 牛乳                 | 【大雪(たいせつ)こんだて】<br>たらのからあげ ぼかぼかソース<br>こんコーンサラダ<br>みぞれじる            | ぎゅうにゅう たら<br>ぶたにく かまぼこ<br>とうふ             | こめ こめあぶら<br>さとう かたくりこ ごま<br>ノンエッグマヨネーズ                  | しょうが れんこん キャベツ<br>ほうれんそう コーン にんじん<br>はくさい なめこ ながねぎ だいこん             | 624   | 25.4 | 20.5 | 1.6 |
| 9  | 月 | ごはん          | 牛乳                 | いわしのカリカリやき<br>きりぼしだいこんのいりに<br>ほうとうじる                              | ぎゅうにゅう いわし<br>さつまあげ ぶたにく<br>あぶらあげ みそ      | こめ さとう じゃがいも<br>こめあぶら ほうとうめん<br>こめパンこ                   | しょうが きりぼしだいこん ごぼう<br>にんじん こんにゃく さやいんげん<br>はくさい かぼちゃ ながねぎ            | 614   | 22.4 | 16.2 | 1.7 |
| 10 | 火 | ごはん          | 牛乳                 | セルフのビビンバ<br>チゲふうスープ<br>ヨーグルト                                      | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>なた あつあげ みそ<br>ヨーグルト        | こめ こめあぶら ごま<br>さとう かたくりこ<br>ごまあぶら                       | にんにく きりぼしだいこん<br>しらたき にんじん ほうれんそう<br>もやし はくさい えのきたけ<br>ながねぎ にら しょうが | 617   | 25.7 | 16.1 | 2.0 |
| 11 | 水 | ごはん          | 牛乳                 | てっかみそ<br>わふうマカロニサラダ<br>すきやきふうに                                    | ぎゅうにゅう いりだいず<br>みそ かつおだし<br>ぶたにく やきどうふ    | こめ こめあぶら さとう<br>マカロニ<br>ノンエッグマヨネーズ ふ                    | ごぼう にんじん キャベツ<br>ブロッコリー はくさい ながねぎ<br>えのきたけ しらたき                     | 643   | 26.4 | 19.9 | 1.9 |
| 12 | 木 | ゆで<br>ちゅうかめん | 牛乳                 | みそラーメン<br>くきわかめのごまサラダ<br>てづくりさつまいもむしパン                            | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>なた みそ くきわかめ<br>とうにゅう       | ちゅうかめん こめあぶら<br>ごま ごまあぶら こめこ<br>さとう さつまいも               | にんにく しょうが にんじん<br>たまねぎ メンマ もやし ながねぎ<br>キャベツ サラダこんにゃく コーン            | 657   | 25.3 | 16.4 | 2.2 |
| 13 | 金 | まるパン         | 牛乳                 | 【ふるさとこんだて】<br>セルフのさめたつたバーガー<br>コールスローサラダ<br>あおなのしおこうじスープ          | ぎゅうにゅう さめ<br>ベーコン                         | まるパン こめこ<br>かたくりこ こめあぶら<br>さとう じゃがいも                    | しょうが キャベツ ブロッコリー<br>にんじん コーン たまねぎ<br>はくさい アスパラな                     | 590   | 25.9 | 23.1 | 2.5 |
| 16 | 月 | ごはん          | 牛乳                 | コーンしゅうまい<br>はるさめサラダ<br>だいこんとあつあげの<br>オイスターソースに                    | ぎゅうにゅう たら<br>わかめ ぶたにく<br>あつあげ             | こめ パンこ こむぎこ<br>さとう はるさめ<br>ごまあぶら こめあぶら<br>ラード かたくりこ     | コーン たまねぎ もやし にんじん<br>しょうが にんにく だいこん<br>ほししいたけ チンゲンサイ                | 602   | 21.6 | 16.6 | 1.8 |
| 17 | 火 | ごはん          | 牛乳                 | 【食育の日こんだて:秋田県】<br>ほっけのみそマヨやき<br>たくあんあえ<br>だまこなべ                   | ぎゅうにゅう ほっけ<br>みそ かつおだし<br>とりにく            | こめ ごま<br>ノンエッグマヨネーズ<br>だまこもち                            | しょうが にんじん キャベツ<br>こまつな たくあん だいこん<br>ごぼう しらたき ながねぎ みずな               | 602   | 25.9 | 16.0 | 1.9 |
| 18 | 水 | ごはん          | 牛乳                 | 【冬至(とうじ)こんだて】<br>かぼちゃひきにくフライ<br>れんこんのきんぴら<br>とうにゅうごまみそしる<br>ゆずゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>さつまあげ あつあげ<br>だいず みそ とうにゅう | こめ パンこ こむぎこ<br>さとう こめあぶら<br>じゃがいも ごま<br>ラード             | かぼちゃ れんこん にんじん<br>こんにゃく さやいんげん だいこん<br>ながねぎ ゆず たまねぎ                 | 671   | 20.3 | 21.0 | 1.8 |
| 19 | 木 | ごはん          | 牛乳                 | セルフのしおだれやきにくどん<br>みそポテト<br>あつあげとキャベツのスープ                          | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>みそ あつあげ                    | こめ こめあぶら さとう<br>かたくりこ ごまあぶら<br>じゃがいも                    | しょうが にんにく もやし にんじん<br>たまねぎ ながねぎ レモン<br>キャベツ しめじ こまつな                | 616   | 23.3 | 16.3 | 1.9 |
| 20 | 金 | こくとうパン       | 牛乳                 | とりにくのコーンフレークやき<br>もみの木サラダ<br>パンプキンポタージュ                           | ぎゅうにゅう とりにく<br>かまぼこ ベーコン<br>しろいんげんまめ      | コッペパン くらざとう<br>ノンエッグマヨネーズ<br>コーンフレーク こめあぶら<br>じゃがいも こめこ | にんにく にんじん キャベツ<br>ブロッコリー たまねぎ かぼちゃ<br>コーン パセリ                       | 619   | 28.7 | 20.0 | 2.2 |
| 23 | 月 | むぎごはん        | 発酵乳<br>(いちご<br>あじ) | ふゆやさいポークカレー<br>ミニオムレツ<br>ひじきとあおだいずのサラダ                            | はっこうにゅう ぶたにく<br>だいず ひじき<br>あおだいず たまご      | こめ おおむぎ さとう<br>こめあぶら じゃがいも<br>カレールウ こめこ<br>タピオカでんぷん     | いちご しょうが にんにく<br>たまねぎ にんじん だいこん<br>ブロッコリー キャベツ コーン                  | 600   | 21.2 | 11.9 | 2.0 |

一食平均エネルギー:621 Kcal

たんぱく質:25.0 g

脂質:17.9 g

食塩:2.0 g

☆ 献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

令和6年 12月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔上杉小〕上越市教育委員会

| 日  | 曜 | 献 立 名        |                    |                                                                   | 使 用 材 料 名                                 |                                                         |                                                                     | エネルギー | たん白質 | 脂質   | 塩分  |
|----|---|--------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------|------|------|-----|
|    |   | 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                                                          | Kcal  | g    | g    | g   |
| 2  | 月 | ごはん          | 牛乳                 | セルフのもずくそばうどん<br>あおのりローストポテト<br>だいこんのみそしる                          | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいず もずく あおのり<br>あつあげ みそ    | こめ こめあぶら<br>さとう じゃがいも                                   | しょうが にんじん たまねぎ<br>ピーマン だいこん ながねぎ<br>こまつな                            | 600   | 23.4 | 18.2 | 1.9 |
| 3  | 火 | ごはん          | 牛乳                 | さばのカレーやき<br>のりずあえ<br>わかめのかきたまじる                                   | ぎゅうにゅう さば ツナ<br>のり なたと わかめ<br>たまご         | こめ じゃがいも<br>かたくりこ                                       | しょうが たまねぎ もやし<br>ほうれんそう にんじん                                        | 606   | 28.3 | 18.3 | 2.0 |
| 4  | 水 | わかめ<br>ごはん   | 牛乳                 | あつやきたまご<br>さといものいために<br>もやしのみそしる                                  | わかめ ぎゅうにゅう<br>たまご ぶたにく<br>あつあげ みそ         | こめ さとう かたくりこ<br>こめあぶら さといも<br>ごまあぶら だいずあぶら<br>タピオカでんぱん  | しょうが にんにく にんじん もやし<br>ほししいたけ こんにゃく ながねぎ<br>えのきたけ たまねぎ こまつな          | 607   | 24.7 | 18.2 | 2.5 |
| 5  | 木 | ソフトめん        | 牛乳                 | ビーンズミートソース<br>じゃこキャベツサラダ                                          | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいず ちりめんじゃこ                | ソフトめん こめあぶら<br>さとう ハヤシルウ<br>こめこ ごまあぶら ごま                | しょうが にんにく にんじん<br>たまねぎ エリンギ トマト<br>キャベツ みずな                         | 671   | 31.6 | 17.5 | 2.1 |
| 6  | 金 | ごはん          | 牛乳                 | 【大雪(たいせつ)こんだて】<br>たらのからあげ ぼかぼかソース<br>こんコーンサラダ<br>みぞれじる            | ぎゅうにゅう たら<br>ぶたにく かまぼこ<br>とうふ             | こめ こめあぶら<br>さとう かたくりこ ごま<br>ノンエッグマヨネーズ                  | しょうが れんこん キャベツ<br>ほうれんそう コーン にんじん<br>はくさい なめこ ながねぎ だいこん             | 624   | 25.4 | 20.5 | 1.6 |
| 9  | 月 | ごはん          | 牛乳                 | いわしのカリカリやき<br>きりぼしだいこんのいりに<br>ほうとうじる                              | ぎゅうにゅう いわし<br>さつまあげ ぶたにく<br>あぶらあげ みそ      | こめ さとう じゃがいも<br>こめあぶら ほうとうめん<br>こめパンこ                   | しょうが きりぼしだいこん ごぼう<br>にんじん こんにゃく さやいんげん<br>はくさい かぼちゃ ながねぎ            | 614   | 22.4 | 16.2 | 1.7 |
| 10 | 火 | ごはん          | 牛乳                 | セルフのピビンバ<br>チゲふうスープ<br>ヨーグルト                                      | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>なたと あつあげ みそ<br>ヨーグルト       | こめ こめあぶら ごま<br>さとう かたくりこ<br>ごまあぶら                       | にんにく きりぼしだいこん<br>しらたき にんじん ほうれんそう<br>もやし はくさい えのきたけ<br>ながねぎ にら しょうが | 617   | 25.7 | 16.1 | 2.0 |
| 11 | 水 | ごはん          | 牛乳                 | てっかみそ<br>わふうマカロニサラダ<br>すきやきふうに                                    | ぎゅうにゅう いりだいず<br>みそ かつおぶし<br>ぶたにく やきどうふ    | こめ こめあぶら さとう<br>マカロニ<br>ノンエッグマヨネーズ ふ                    | ごぼう にんじん キャベツ<br>ブロッコリー はくさい ながねぎ<br>えのきたけ しらたき                     | 643   | 26.4 | 19.9 | 1.9 |
| 12 | 木 | ゆで<br>ちゅうかめん | 牛乳                 | みそラーメン<br>くきわかめのごまサラダ<br>てづくりさつまいもむしパン                            | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>なたと みそ くきわかめ<br>とうにゅう      | ちゅうかめん こめあぶら<br>ごま ごまあぶら こめこ<br>さとう さつまいも               | にんにく しょうが にんじん<br>たまねぎ メンマ もやし ながねぎ<br>キャベツ サラダこんにゃく コーン            | 657   | 25.3 | 16.4 | 2.2 |
| 13 | 金 | まるパン         | 牛乳                 | 【ふるさとこんだて】<br>セルフのさめたつたバーガー<br>コールスローサラダ<br>あおなのしおこうじスープ          | ぎゅうにゅう さめ<br>ベーコン                         | まるパン こめこ<br>かたくりこ こめあぶら<br>さとう じゃがいも                    | しょうが キャベツ ブロッコリー<br>にんじん コーン たまねぎ<br>はくさい アスパラな                     | 590   | 25.9 | 23.1 | 2.5 |
| 16 | 月 | ごはん          | 牛乳                 | コーンしゅうまい<br>はるさめサラダ<br>だいこんとあつあげの<br>オイスターソースに                    | ぎゅうにゅう たら<br>わかめ ぶたにく<br>あつあげ             | こめ パンこ こむぎこ<br>さとう はるさめ<br>ごまあぶら こめあぶら<br>ラード かたくりこ     | コーン たまねぎ もやし にんじん<br>しょうが にんにく だいこん<br>ほししいたけ チンゲンサイ                | 602   | 21.6 | 16.6 | 1.8 |
| 17 | 火 | ごはん          | 牛乳                 | 【食育の日こんだて:秋田県】<br>ほっけのみそマヨやき<br>たくあんあえ<br>だまこなべ                   | ぎゅうにゅう ほっけ<br>みそ かつおぶし<br>とりにく            | こめ ごま<br>ノンエッグマヨネーズ<br>だまこもち                            | しょうが にんじん キャベツ<br>こまつな たくあん だいこん<br>ごぼう しらたき ながねぎ みずな<br>えのきたけ      | 602   | 25.9 | 16.0 | 1.9 |
| 18 | 水 | ごはん          | 牛乳                 | 【冬至(とうじ)こんだて】<br>かぼちゃひきにくフライ<br>れんこんのきんぴら<br>とうにゅうごまみそしる<br>ゆずゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>さつまあげ あつあげ<br>だいず みそ とうにゅう | こめ パンこ こむぎこ<br>さとう こめあぶら<br>じゃがいも ごま<br>ラード かたくりこ       | かぼちゃ れんこん にんじん<br>こんにゃく さやいんげん だいこん<br>ながねぎ ゆず                      | 671   | 20.3 | 21.0 | 1.8 |
| 19 | 木 | ごはん          | 牛乳                 | セルフのしおだれやきにくどん<br>みそポテト<br>あつあげとキャベツのスープ                          | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>みそ あつあげ                    | こめ こめあぶら さとう<br>かたくりこ ごまあぶら<br>じゃがいも                    | しょうが にんにく もやし にんじん<br>たまねぎ ながねぎ レモン<br>キャベツ しめじ こまつな                | 616   | 23.3 | 16.3 | 1.9 |
| 20 | 金 | こくとうパン       | 牛乳                 | とりにくのコーンフレークやき<br>もみの木サラダ<br>パンプキンポタージュ                           | ぎゅうにゅう とりにく<br>かまぼこ ベーコン<br>だいず           | コッパパン くらざとう<br>ノンエッグマヨネーズ<br>コーンフレーク こめあぶら<br>じゃがいも こめこ | にんにく にんじん キャベツ<br>ブロッコリー たまねぎ かぼちゃ<br>コーン パセリ                       | 619   | 28.7 | 20.0 | 2.2 |
| 23 | 月 | むぎごはん        | 発酵乳<br>(いちご<br>あじ) | ふゆやさいポークカレー<br>ミニオムレツ<br>ひじきとあおだいずのサラダ                            | はっこうにゅう ぶたにく<br>だいず ひじき<br>あおだいず たまご      | こめ おおむぎ さとう<br>こめあぶら じゃがいも<br>カレールウ こめこ<br>タピオカでんぱん     | いちご しょうが にんにく<br>たまねぎ にんじん だいこん<br>ブロッコリー キャベツ コーン                  | 600   | 21.2 | 11.9 | 2.0 |

一食平均エネルギー:621 Kcal                      たんぱく質:25.0 g                      脂質:17.9 g                      食塩:2.0 g  
☆ 献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

| 令和6年 12月分                                          |   |          | 学 校 給 食 こ ん だ て 表 |                                                            |                                              |                                                           | 〔美守小〕 上越市教育委員会                                                             |               |           |
|----------------------------------------------------|---|----------|-------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------|
| 日                                                  | 曜 | 献 立 名    |                   |                                                            | 使 用 材 料 名                                    |                                                           |                                                                            | エネルギー<br>Kcal | たん白質<br>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                                                                 |               |           |
| 2                                                  | 月 | ごはん      | 牛乳                | セルフのもずくそばろどん<br>あおのりローストポテト<br>だいこんのみそしる                   | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいず もずく<br>あおのり あつあげ<br>みそ    | こめ こめあぶら<br>さとう じゃがいも                                     | しょうが にんじん たまねぎ<br>ピーマン だいこん ながねぎ<br>こまつな                                   | 600           | 23.7      |
| 3                                                  | 火 | ごはん      | 牛乳                | さばのカレーやき<br>のりずあえ<br>わかめのかきたまじる                            | ぎゅうにゅう さば<br>ツナ のり なんと<br>わかめ たまご            | こめ じゃがいも<br>でんぷん                                          | しょうが たまねぎ もやし<br>ほうれんそう にんじん                                               | 603           | 28.2      |
| 4                                                  | 水 | わかめごはん   | 牛乳                | あつやきたまご<br>さといものいために<br>もやしのみそしる                           | わかめ ぎゅうにゅう<br>たまご ぶたにく<br>あつあげ みそ            | こめ 水あめ さとう<br>でんぷん だいずあぶら<br>こめあぶら さといも<br>ごまあぶら          | しょうが にんにく にんじん<br>ほししいたけ こんにやく<br>ながねぎ えのきたけ たまねぎ<br>もやし                   | 604           | 24.8      |
| 5                                                  | 木 | ソフトめん    | 牛乳                | ビーンズミートソース<br>じゃこキャベツサラダ                                   | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいず ちりめんじゃこ                   | ソフトめん こめあぶら<br>さとう ごまあぶら<br>こめこのハヤシルウ<br>こめこ ごま           | しょうが にんにく にんじん<br>たまねぎ エリンギ トマト<br>キャベツ みずな                                | 679           | 32.8      |
| 6                                                  | 金 | ごはん      | 牛乳                | 【大雪献立】<br>たらのからあげぼかぼかソース<br>こんコーンサラダ<br>みぞれじる              | ぎゅうにゅう たら<br>ぶたにく かまぼこ<br>とうふ                | こめ こめあぶら<br>さとう でんぷん<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ごま                  | しょうが れんこん キャベツ<br>ほうれんそう コーン にんじん<br>はくさい なめこ ながねぎ<br>だいこん                 | 616           | 25.4      |
| 9                                                  | 月 | ごはん      | 牛乳                | いわしのカリカリやき<br>きりぼしだいこんのいりに<br>ほうとうじる                       | ぎゅうにゅう いわし<br>さつまあげ ぶたにく<br>あぶらあげ みそ         | こめ さとう<br>じゃがいも こめパンこ<br>なたねあぶら<br>こめあぶら<br>ほうとうめん        | しょうが きりぼしだいこん<br>にんじん こんにやく<br>さやいんげん はくさい ごぼう<br>かぼちゃ ながねぎ                | 616           | 22.7      |
| 10                                                 | 火 | むぎごはん    | 牛乳                | セルフのビビンバ<br>チゲふうスープ<br>ヨーグルト                               | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>なんと あつあげ みそ<br>ヨーグルト          | こめ こめあぶら ごま<br>さとう でんぷん<br>ごまあぶら                          | にんにく きりぼしだいこん<br>しらたき にんじん ほうれんそう<br>もやし はくさい えのきたけ<br>キムチ ながねぎ にら<br>しょうが | 611           | 25.4      |
| 11                                                 | 水 | ごはん      | 牛乳                | てっかみそ<br>わふうマカロニサラダ<br>すきやきふうに                             | ぎゅうにゅう<br>いりだいず みそ<br>かつおぶし ぶたにく<br>やきどうふ    | こめ こめあぶら<br>さとう マカロニ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ふ                   | ごぼう にんじん キャベツ<br>ブロッコリー はくさい<br>ながねぎ えのきたけ しらたき                            | 642           | 26.4      |
| 12                                                 | 木 | ゆでちゅうかめん | 牛乳                | みそラーメン<br>くきわかめのごまサラダ<br>てづくりさつまいものこめこむしパン                 | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>なんと みそ<br>くきわかめ とうにゅう         | ちゅうかめん さとう<br>こめあぶら ごま<br>ごまあぶら こめこ<br>さつまいも              | にんにく しょうが にんじん<br>たまねぎ メンマ もやし<br>ながねぎ キャベツ<br>サラダこんにやく コーン                | 682           | 26.2      |
| 13                                                 | 金 | まるパン     | 牛乳                | 【ふるさと献立】<br>セルフのさめたつたバーガー<br>コールスローサラダ<br>あおなのしおこうじスープ     | ぎゅうにゅう さめ<br>とりにく                            | まるパン こめこ<br>でんぷん こめあぶら<br>さとう ごま<br>じゃがいも マカロニ            | しょうが キャベツ<br>ブロッコリー にんじん<br>コーン たまねぎ アスパラな                                 | 604           | 26.5      |
| 16                                                 | 月 | ごはん      | 牛乳                | コーンしゅうまい<br>はるさめサラダ<br>だいこんのオイスターソースに                      | ぎゅうにゅう たら<br>わかめ ぶたにく<br>あつあげ                | こめ ラード でんぷん<br>パンこ こむぎこ<br>さとう はるさめ<br>ごまあぶら こめあぶら        | コーン たまねぎ もやし<br>にんじん しょうが にんにく<br>だいこん ほししいたけ<br>チンゲンサイ                    | 600           | 22.3      |
| 17                                                 | 火 | ごはん      | 牛乳                | 【食育の日：岩手県】<br>ほっけのみそマヨやき<br>たくあんあえ<br>だまこなべ                | ぎゅうにゅう ほっけ<br>みそ かつおぶし<br>とりにく               | こめ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ごま だまこもち                              | しょうが にんじん キャベツ<br>こまつな たくあん だいこん<br>ごぼう えのきたけ しらたき<br>ながねぎ みずな             | 602           | 26.6      |
| 18                                                 | 水 | ごはん      | 牛乳                | 【冬至献立】<br>かぼちゃひきにくフライ<br>れんこんのきんぴら<br>とうにゅうごまみそしる<br>ゆずゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>さつまあげ あつあげ<br>だいず みそ<br>とうにゅう | こめ パンこ こむぎこ<br>でんぷん さとう<br>こめあぶら じゃがいも<br>ごま ゆずゼリー<br>ラード | かぼちゃ れんこん にんじん<br>こんにやく メンマ<br>だいこん ながねぎ<br>たまねぎ                           | 667           | 20.4      |
| 19                                                 | 木 | ごはん      | 牛乳                | セルフのしおだれやきにくどん<br>みそポテト<br>あつあげとキャベツのスープ                   | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>みそ あつあげ                       | こめ こめあぶら<br>さとう でんぷん<br>ごまあぶら じゃがいも                       | しょうが にんにく もやし<br>にんじん たまねぎ ながねぎ<br>レモンじる キャベツ しめじ<br>こまつな                  | 605           | 22.6      |
| 20                                                 | 金 | こくとうパン   | 牛乳                | とりにくのコーンフ레이크やき<br>もみのきサラダ<br>パンプキンポタージュ                    | ぎゅうにゅう とりにく<br>かまぼこ ベーコン<br>しろいんげんまめ         | コッペパン くろざとう<br>ノンエッグマヨネーズ<br>コーンフ레이크 こめこ<br>こめあぶら じゃがいも   | にんにく にんじん キャベツ<br>ブロッコリー たまねぎ<br>かぼちゃ コーン パセリ                              | 617           | 28.7      |
| 一食平均エネルギー：623 Kcal たんぱく質：25.5 g 脂質：18.4 g 食塩：2.0 g |   |          |                   |                                                            |                                              |                                                           |                                                                            |               |           |

一食平均エネルギー：623 Kcal

たんぱく質：25.5 g

脂質：18.4 g

食塩：2.0 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウィルス・対策等のため変更する場合があります。