

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		
2	月	麦ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろ丼 青のりローストップ 大根とわかめのみそ汁 角チーズ	牛乳 豚肉 大豆 もずく 青のり 厚揚げ わかめ みそ チーズ	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン 大根 長ねぎ	766	29.9
3	火	ごはん	牛乳	いわしのかりかり揚げ 里芋と豚肉の炒め煮 もやしとニラのみそ汁	牛乳 いわし 豚肉 豆腐 みそ 大豆	米 砂糖 じゃがいも 米パン粉 米油 里いも ごま油 でんぷん	しょうが にんにく にんじん こんにゃく えのきたけ 玉ねぎ もやし にら	847	30.6
4	水	丸パン	牛乳	【ふるさと献立】 セルフのさめたつたバーガー コールスローサラダ 塩こうじスープ	牛乳 さめ ベーコン	丸パン 米粉 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが キャベツ ブロッコリー にんじん コーン 玉ねぎ 白菜	752	32.2
5	木	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース アスパラ菜の磯じゃこサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ のり	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 砂糖 米粉 ごま油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ エリンギ トマト 白菜 アスパラ菜	841	38.3
6	金	ごはん	牛乳	鮭の塩こうじ焼き ポテトサラダ なめこのみそ汁	牛乳 さけ ハム 豆腐 油揚げ みそ 大豆	米 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖	しょうが にんにく キャベツ にんじん コーン 白菜 なめこ 長ねぎ 小松菜	786	33.8
9	月	麦ごはん	牛乳	セルフの塩だれ焼き肉丼 みそポテト 厚揚げのちゅうかスープ	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ にんじん 玉ねぎ 長ねぎ もやし えのきたけ 小松菜	758	27.1
10	火	ごはん	牛乳	コーン焼売 春雨サラダ 大根のオイスターソース煮	牛乳 たら ハム 豚肉 うずら卵 厚揚げ	米 ラード でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖 春雨 ごま油 ごま 米油	コーン 玉ねぎ もやし にんじん 大根 しょうが にんにく 白菜	807	29.8
11	水	ごはん	牛乳	さばの味噌煮 キャベツとにんじんの磯和え かきたま汁 豆乳パンナコッタ	牛乳 さば みそ のり 卵 豆乳	米 砂糖 じゃがいも でんぷん	大根 しょうが キャベツ アスパラ菜 にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草 いちご	783	32.9
12	木	ゆで中華麺	牛乳	みそラーメン 茎わかめとこんにゃくのごまサラダ 手作りさつまいも蒸しパン	牛乳 豚肉 なたと みそ 茎わかめ 豆乳	中華麺 米油 ごま ごま油 小麦粉 米粉 砂糖 さつまいも	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ メンマ もやし 長ねぎ キャベツ こんにゃく コーン	829	31.3
13	金	ごはん	牛乳	たらの唐揚げアップルソースがけ こんコーンサラダ みぞれ汁	牛乳 たら 豚肉 かまぼこ 豆腐	米 米油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま	りんご しょうが れんこん キャベツ ほうれん草 コーン にんじん 白菜 なめこ 長ねぎ 大根	778	30.7
16	月	麦ごはん	牛乳	セルフのビビンバ チゲ風スープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 なたと 豆腐 みそ ヨーグルト	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	にんにく 切干大根 しらたき にんじん 小松菜 もやし 白菜 えのきたけ 長ねぎ にら	733	30.5
17	火	ごはん	牛乳	【食育の日献立 秋田県】 ほっけのみそマヨ焼き たくあんあえ だまご鍋	牛乳 ほっけ みそ かつお節 鶏肉	米 ノンエッグマヨネーズ ごま ごま油 だまご餅	しょうが にんじん キャベツ 小松菜 たくあん 大根 ごぼう えのきたけ しらたき 長ねぎ	774	31.4
18	水	こくとろパン	牛乳	【クリスマス献立】 鶏肉のコーンフ레이크焼き もみの木サラダ パンプキンスープ	牛乳 鶏肉 かまぼこ ベーコン 白いんげん豆 豆乳	コッペパン 黒砂糖 ノンエッグマヨネーズ コーンフ레이크 米油 砂糖 米粉	にんにく ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ にんじん かぼちゃ コーン パセリ	829	37.4
19	木	わかめごはん	牛乳	あつやきたまご ほうれんそうとツナのサラダ さつまいも豚汁	わかめ 牛乳 卵 ツナ 青大豆 豚肉 豆腐 みそ 大豆	米 水あめ 砂糖 米油 さつまいも でんぷん	ほうれん草 もやし コーン にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ	764	31.2
20	金	ごはん	牛乳	【冬至献立】 かぼちゃひき肉フライ れんこんのきんぴら 豆乳ごまみそ汁	牛乳 豚肉 さつまいも 厚揚げ 大豆 みそ 豆乳	米 パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖 米油 じゃがいも ごま ラード	かぼちゃ れんこん にんじん こんにゃく メンマ 大根 ごぼう 長ねぎ	837	25.0
23	月	麦ごはん	発酵乳 ストロベリー	冬野菜カレー ひじきと青大豆のサラダ ミニオムレツ	発酵乳 スキムミルク 豚肉 大豆 ひじき ハム 青大豆 卵	米 大麦 砂糖 米油 里いも カレールウ でんぷん	いちご しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 大根 キャベツ コーン	749	26.2

一食平均エネルギー: 790 Kcal

たんぱく質: 31.1 g

脂質: 22.0 g

食塩: 2.5 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。ご了承ください。