

いよいよ寒さも本格的になってきました。体温が低下し抵抗力が弱まると風邪をひきやすくなります。
日頃から規則正しい生活を心がけ、寒い冬を乗り切りましょう。

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
1	月	ごはん	牛乳	さばのしょうがに ごまゆかりあえ かきたまみそじる	ぎゅうにゅう さば とうふ たまご みそ	こめ さとう ごま	だいこん しょうが にんじん キャベツ もやし こまつな あかしそ たまねぎ えのきたけ ながねぎ	602	28.7	19.0	2.0
2	火	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのごまみそいため あおのりローストポテト こめこワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ あおのり なると	こめ こめあぶら でんぱん ごま じゃがいも ごまあぶら こめこワントン	しょうが キャベツ にんじん しめじ メンマ はくさい もやし ながねぎ	601	22.4	17.3	1.9
3	水	ごはん	牛乳	ちくわのおこのみやき ひじきサラダ ツナじゃが	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり かつおぶし ひじき あおだいず ツナ あつあげ	こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう ごまあぶら こめあぶら	もやし コーン にんじん たまねぎ にんにく こんにゃく さやいんげん	638	24.7	20.7	1.8
4	木	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース くきわかめのかみかみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	ソフトめん こめあぶら こめこのハヤシルウ さとう こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ サラダこんにゃく	663	28.8	17.3	1.7
5	金	ごはん	牛乳	タラのみそマヨやき いそあえ おでん	ぎゅうにゅう たら みそ のり あつあげ ちくわ とりにく ぶたにく こんぶ	こめ でんぱん ノンエッグマヨネーズ こめこ さといも	にんじん もやし ほうれんそう だいこん こんにゃく たまねぎ	593	27.3	16.5	1.9
8	月	ごはん	牛乳	やきぎょうざ はるさめサラダ マーボーどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず とうふ みそ	こめ ラード こむぎこ だいずあぶら はるさめ さとう ごまあぶら こめあぶら でんぱん	キャベツ たまねぎ にら しょうが ほうれんそう にんじん にんにく ほししいたけ ながねぎ	617	23.1	18.3	1.7
9	火	わかめ ごはん	牛乳	あつあげのピザやき きりぼしだいこんのりマヨあえ いわしのつみれいりしおこうじスープ	わかめ ぎゅうにゅう あつあげ とうにゅうチーズ ツナ のり いわし たら	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ でんぱん じゃがいも	にんにく たまねぎ きりぼしだいこん にんじん キャベツ しょうが ごぼう ながねぎ	638	24.3	21.5	2.2
10	水	ごはん	牛乳	てづくりとうにゅうチーズいりたまごやき しらたきのつるつるいため ごまみそじる	ぎゅうにゅう たまご とうにゅうチーズ ひじき ツナ あつあげ みそ	こめ こめあぶら さとう でんぱん じゃがいも ねりごま ごま	たまねぎ にんじん キャベツ しらたき ピーマン だいこん えのきたけ ながねぎ	614	23.0	21.3	2.0
11	木	ゆでちゅうか めん	牛乳	ごもくあんかけラーメン さつまいもとだいずのかりとあげ ごまわかめあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	ちゅうかめん こめあぶら でんぱん ごまあぶら さつまいも くらざとう ごま	しょうが にんにく メンマ にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ ながねぎ もやし ほうれんそう	637	25.8	16.6	1.8
12	金	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 めぎすのこめこあげやくみソースがけ だいこんのきんぴら さといもとんじる	ぎゅうにゅう めぎす さつまあげ ぶたにく あつあげ みそ だいず	こめ こめこ こめあぶら さとう さといも	ながねぎ だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ はくさい	605	26.9	18.9	1.9
15	月	ごはん	牛乳	コロコロまめのぶたキムチいため とうにゅうチーズポテト もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ もずく とうにゅうチーズ あつあげ	こめ こめあぶら さとう でんぱん じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ キムチ にら にんじん はくさい ながねぎ	600	24.1	18.7	1.7
16	火	ごはん	牛乳	あつやきたまご はくさいのわふうサラダ さといものそぼろに	ぎゅうにゅう たまご こんぶ かつおぶし ぶたにく あつあげ	こめ さとう こめあぶら さといも でんぱん	にんじん はくさい ほうれんそう たまねぎ だいこん こんにゃく さやいんげん	601	24.3	17.5	1.9
17	水	こくとう コッパパン	牛乳	【げんえんのひこんだて】 チリコンカン フレンチこめこマカロニサラダ はくさいのとうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	コッパパン くらざとう こめあぶら こめパンこ こめこマカロニ じゃがいも こめこ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ ほうれんそう はくさい しめじ ブロッコリー	599	27.1	20.2	2.3
18	木	ごはん	はっこうにゅう	さめのからあげごまケチャップソースがけ わかめのさっぱりあえ ぐだくさんみそじる	のむヨーグルト さめ わかめ あつあげ みそ だいず	こめ さとう こめこ でんぱん こめあぶら ごま じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん コーン きりぼしだいこん しめじ ながねぎ	597	23.0	13.7	1.9
19	金	さくらまい ごはん	牛乳	【5年生がかんがえたこんだて】 ※さくらまいは5年生がそだてた おこめです なかごうゴーカレー さくらファイブサラダ さくらだいこん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ のり	こめ こめあぶら さつまいも カレールウ こめこ ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ コーン サラダこんにゃく レモン だいこん あかしそ	663	21.7	19.0	2.3
22	月	キャロット ライス	牛乳	とりにくのコーンフ레이크やき もみのきサラダ コンソメこめこマカロニスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ツナ かまぼこ ポークウィンナー	こめ おおむぎ ノンエッグマヨネーズ コーンフ레이크 こめあぶら じゃがいも こめこマカロニ さとう	にんじん にんにく ブロッコリー キャベツ たまねぎ しめじ パセリ	652	28.0	18.3	1.8

一食平均エネルギー:620 Kcal

たんぱく質:25.2 g

脂質:18.4 g

食塩:1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況や〇157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

★太字の野菜は、中郷産です じゃがいも・大根・さつまいも

しょくじのまえにしっかり てをあらおう！

ハンカチをわすれないでね。