

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ると風邪をひきやすくなります。
白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 Kcal	たん白質 g	脂 質 g	塩 分 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					
1	月	ごはん	牛乳	さばのしようがに 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 ショウガ 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 ごめこワンタンスープ	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 でんぶん ごま じゃがいも ごまあぶら ごめこワンタン	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 あおだいす 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 ごめあぶら	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 だいす くきわかめ	ソフトめん こめあぶら ごめこハヤシルウ 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	タラのみぞマヨやき いそあえ おでん	ぎゅうにゅう たら みぞ のり あつあげ ちくわ とりにく ぶたにく こんぶ	こめ でんぶん ノンエッグマヨネーズ ごめこ 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 だいす とうふ みそ	こめ ラード こむぎこ だいすあぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごめあぶら でんぶん	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 でんぶん 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 ごまみそしる	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 でんぶん 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 さつまいもとだいすのかりんとあげ ごまわかめあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす わかめ	ちゅうかめん こめあぶら でんぶん ごまあぶら さつまいも くろざとう 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】 めざ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 めざす さつまあげ ぶたにく あつあげ みそ だいす	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 だいす 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 でんぶん 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 でんぶん	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	ごくとう コッペパン	牛乳	【げんえんのひこんだて】 チリコンカン フレンチご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 だいす ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	コッペパン くろざとう 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	はつこうにゅう	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 ぐだくさんみそしる	のむヨーグルト さめ わかめ あつあげ みそ だいす	こめ さとう こめこ でんぶん 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 だいす 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レークやき もみのきサラダ コンソメご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 ポークワイン	こめ おおむぎ ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 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O157・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 ジャガイモ・大根・さつまいも

しょくじのまえにしっかり てをあらあう！

ハンカチをわすれな
いでね。