

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	月	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのこめこあげ やくみソース 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			594	25.1								
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 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 ワンタン ごまあぶら		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			598	22.8								
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 ノイグ マネー さとう ごまあぶら こめあぶら じゃがいも		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			630	24.5								
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 ごま		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	28.1								
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 だいず こんぶ		こめ ノイグ マネー こめこ さといも でんぶん		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			590	27.0								
8	月	麦ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん さつまいもとブロッコリーの ごまあえ もずくスープ		ぎゅうにゅう ツナ ひじき だいず あつあげ もずく		こめ おおむぎ こめあぶら さとう さつまいも ごま ごまあぶら		たまねぎ にんじん こまつな キャベツ ブロッコリー はくさい ながねぎ			588	22.1								
9	火	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 とうにゅうシュレッド ひじき さつまあげ とうふ 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			599	22.2								
10	水	ごはん	牛乳	とりにくとかうやどうふのあげに おかかあえ わかめのみそしる		ぎゅうにゅう とりにく かうやどうふ かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ だいず		こめ でんぶん こめこ こめあぶら さとう じゃがいも		ながねぎ キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ			627	26.0								
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 かりんとあげ こんぶあえ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こんぶ		ちゅうかめん こめあぶら でんぶん ごまあぶら ごま さつまいも くらざとう		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			636	25.1								
12	金	わかめごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ きりほ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 ツナ のり いわし たら		こめ ごま さとう でんぶん ノイグ マネー なたねあぶら じゃがいも		きりほしだいこん にんじん キャベツ しょうが ごぼう たまねぎ ながねぎ			613	23.4								
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 わかめスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ わかめ とうにゅうシュレッド かまぼこ とうふ		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 もやし えのきたけ ながねぎ			596	24.3								
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 でんぶん だいずあぶら こめあぶら さといも		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			590	22.7								
17	水	ごはん	のむ ヨーグルト (プレーン)	さめのからあげ ごまケチャップソース 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 だいず		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 きりほしだいこん しめじ ながねぎ			600	23.2								
18	木	ごはん	牛乳	やしきょうざ はるさめサラダ マーボーとうふ		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 でんぶん こむぎこ だいずあぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら		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			627	23.3								
19	金	こくとう コッペパン	牛乳	【減塩の日献立】 チリコンカン フレンチマカロニサラダ 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		コッペパン くらざとう こめあぶら こめパンこ 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			584	26.7								
22	月	麦ごはん	牛乳	【食育の日献立・冬至】 とうじのかぼちゃカレー ゆずドレッシングサラダ ヨーグルト		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム ヨーグルト		こめ おおむぎ こめあぶら カレールウ こめこ さとう ごま		しょうが にんにく たまねぎ にんじん れんこん だいこん かぼちゃ キャベツ コーン ゆずかじゅう			686	23.4								
23	火	キャロット ライス	牛乳	【クリスマス献立】 とりにくのコーンフレークやき もみのきサラダ コンソメマカロニスープ		ぎゅうにゅう とりにく ツナ かまぼこ ウィンナー		こめ おおむぎ ノイグ マネー コーンフレーク こめあぶら じゃがいも マカロニ		にんじん にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ しめじ パセリ			605	27.3								

一食平均エネルギー：613 Kcal

たんぱく質：24.5 g

脂質：18.2 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。

◎今月の清里産野菜

だいこん、さつまいも、ながねぎ、さといも、はくさい、こまつな、じゃがいも、かぼちゃ、にんにく