

| 日<br>曜 | 献<br>立<br>名                                 |     |  | 使<br>用<br>材<br>料<br>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  |               |           |
| 1 月    | ごはん   | 牛乳  | 焼きギョウザ(2個)<br>春雨サラダ<br>マーポー大根                        | 牛乳 豚肉 鶏肉<br>大豆 厚揚げ みそ                   | 米 小麦粉 油<br>春雨 砂糖 ごま油<br>ごま 油 かたくり粉       | キャベツ たまねぎ にら<br>しょうが きゅうり にんじん<br>たいこん 長ねぎ しいたけ<br>ににく  | 754           | 26.6      |
| 2 火    | ソフトめん                                       | 牛乳  | 冬のカレーミートソース<br>茎わかめのサラダ                              | 牛乳 豚肉<br>大豆 茎わかめ                        | ソフトめん 油<br>カレールウ 米粉                      | たまねぎ にんじん れんこん<br>はくさい しょうが ににく<br>キャベツ きゅうり コーン        | 830           | 31.8      |
| 3 水    | 黒糖<br>コッペパン                                 | 牛乳  | ハーブチキン<br>ブロッコリーサラダ<br>ポトフ                           | 牛乳 鶏肉<br>ワインナー                          | パン 黒砂糖<br>油 砂糖<br>じゃがいも<br>白いんげん豆        | ににく ブロッコリー<br>キャベツ にんじん コーン<br>たまねぎ セロリ                 | 804           | 35.2      |
| 4 木    | ごはん   | 牛乳  | 鯖のピリリ焼き<br>ひき肉と切干大根の炒め煮<br>厚揚げのみそ汁                   | 牛乳 さば 豚肉<br>厚揚げ みそ<br>大豆                | 米 ごま油 油<br>砂糖 じゃがいも                      | しょうが 長ねぎ<br>切干大根 にんじん<br>さやいんげん もやし<br>たまねぎ こまつな        | 768           | 35.0      |
| 5 金    | ごはん   | 牛乳  | みそ大豆<br>小松菜のさっぱりあえ<br>おでん風煮                          | 牛乳 大豆 みそ<br>ちくわ がんも<br>厚揚げ うずらたまご<br>昆布 | 米 かたくり粉<br>油 砂糖<br>ごま さといも               | キャベツ こまつな にんじん<br>コーン たいこん こんにゃく                        | 776           | 29.0      |
| 8 月    | ごはん   | 牛乳  | 里芋と豚肉の甘辛炒め<br>のりマヨあえ<br>白菜のみそ汁                       | 牛乳 豚肉<br>のり とうふ<br>みそ 大豆                | 米 さといも<br>油 砂糖<br>ノンエッグマヨネーズ             | こんにゃく さやいんげん<br>ほうれんそう キャベツ<br>にんじん はくさい<br>えのきたけ 長ねぎ   | 758           | 28.3      |
| 9 火    | 中華めん  | 牛乳  | 五目ラーメンスープ<br>黒糖豆<br>切干大根のナムル                         | 牛乳 豚肉<br>なると 大豆                         | 中華めん 油<br>黒砂糖 砂糖<br>ごま油                  | にんじん たまねぎ たけのこ<br>はくさい チンゲンサイ コーン<br>切干大根 もやし きゅうり      | 774           | 33.0      |
| 10 水   | ごはん   | 牛乳  | ふわふわたまご丼<br>ほうれん草のごまサラダ<br>ヨーグルト                     | 牛乳 鶏肉<br>豆腐 たまご<br>ヨーグルト                | 米 油<br>かたくり粉 ごま油<br>砂糖 ごま                | たまねぎ にんじん チンゲンサイ<br>えのきたけ しょうが ににく<br>ほうれんそう もやし コーン    | 736           | 29.4      |
| 11 木   | ごはん   | 牛乳  | 【ふるさと献立】<br>さめのフライごまケチャップソース<br>アスパラ菜のサラダ<br>打ち豆のみそ汁 | 牛乳 さめ<br>ハム 油揚げ<br>大豆 みそ                | 米 パン粉<br>小麦粉 油<br>砂糖 ごま<br>じゃがいも         | アスパラ菜 キャベツ<br>にんじん 玉ねぎ<br>長ねぎ                           | 781           | 29.9      |
| 12 金   | ごはん   | 牛乳  | 豚肉の生姜炒め<br>白菜のサラダ<br>もずくスープ                          | 牛乳 豚肉<br>もずく かまぼこ                       | 米 油 砂糖<br>かたくり粉 ごま油<br>じゃがいも             | たまねぎ にら しょうが<br>はくさい もやし きゅうり<br>にんじん チンゲンサイ            | 709           | 28.0      |
| 15 月   | ごはん   | 牛乳  | セルフのツナそぼろ丼<br>ローストキャラメルポテト<br>きのこのみそ汁                | 牛乳 豚肉<br>ツナ たまご<br>とうふ みそ               | 米 油<br>砂糖 さつまいも<br>バター                   | しょうが さやいんげん<br>だいこん にんじん<br>まいだけ 長ねぎ                    | 823           | 29.1      |
| 16 火   | ごはん   | 牛乳  | 【減塩の日】<br>厚揚げの塩そぼろあんかけ(2個)<br>ゆかりあえ<br>たら汁           | 牛乳 厚揚げ<br>豚肉 たら<br>みそ 大豆                | 米 油 砂糖<br>かたくり粉 ごま<br>さといも こんにゃく         | しょうが キャベツ もやし<br>にんじん はくさい 赤しそ<br>はくさい ごぼう こんにゃく<br>長ねぎ | 702           | 31.3      |
| 17 水   | ゼルフの<br>フィッシュ<br>バーガー <sup>(肉)</sup><br>(肉) | 牛乳  | 白身魚のフライ<br>フレンチサラダ<br>白菜の豆乳クリーム煮                     | 牛乳 ほき<br>ベーコン 豆乳                        | パン パン粉<br>小麦粉 油<br>砂糖 じゃがいも<br>白いんげん豆 米粉 | キャベツ きゅうり<br>コーン にんじん<br>たまねぎ はくさい                      | 815           | 31.6      |
| 18 木   | ごはん   | 牛乳  | ししゃものパン粉焼き(2尾)<br>和風ポテトサラダ<br>すき焼き風煮                 | 牛乳 ししゃも<br>ちくわ 青のり<br>かつお節 豚肉<br>豆腐     | 米 オリーブ油<br>パン粉 じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ<br>砂糖 | ににく パセリ きゅうり<br>コーン にんじん はくさい<br>えのきたけ こんにゃく 長ねぎ        | 790           | 33.4      |
| 19 金   | ごはん   | 牛乳  | 【味めぐり～関東～】<br>カップ納豆<br>豚肉とれんこんの甘酢がらぬ<br>いわしのつみれ汁     | 牛乳 納豆<br>豚肉 いわし<br>豆腐 みそ                | 米 かたくり粉<br>油 砂糖<br>ごま油                   | れんこん にんじん<br>さやいんげん だいこん<br>ごぼう 長ねぎ こんにゃく               | 771           | 33.0      |
| 22 月   | ごはん   | 牛乳  | パンプキンカレー<br>もみの木サラダ<br>豆乳プリンいちごソース                   | 牛乳 豚肉<br>大豆 ツナ                          | 米 油<br>カレールウ<br>豆乳プリン                    | かぼちゃ にんじん たまねぎ<br>しょうが ににく キャベツ<br>ブロッコリー いちご           | 808           | 26.4      |
| 23 火   | ごはん   | 牛乳  | 鶏肉の薬味ソース<br>五色サラダ<br>白菜とたまごのとろみスープ                   | 牛乳 鶏肉<br>わかめ かまぼこ<br>たまご                | 米 かたくり粉<br>油 砂糖<br>ごま油                   | 長ねぎ しょうが ほうれんそう<br>もやし にんじん コーン<br>たまねぎ えのきたけ はくさい      | 730           | 30.0      |
| 24 水   | ごはん   | 牛乳  | 寒鰯のごまだれかけ<br>ほうれん草と大豆のマヨサラダ<br>じゃがいものみそ汁             | 牛乳 さわら<br>みそ 大豆<br>油揚げ                  | 米 砂糖<br>ごま かたくり粉<br>ノンエッグマヨネーズ<br>じゃがいも  | しょうが ほうれんそう<br>キャベツ にんじん たまねぎ<br>もやし 長ねぎ                | 748           | 31.9      |

一食平均エネルギー: 771 Kcal

たんぱく質: 30.7 g

脂質: 23.0 g

食塩: 2.6 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

しょくいく ひ  
食育の日 ～日本一周 味めぐり～ かつ かんとう  
にほん いっしゅう あじ  
12月は関東！

こんげつ あじ  
今月の味めぐりは、関東地方の茨城県と千葉県の特産品を使用した料理です。納豆は茨  
ら生けたみどり みどり いわしのひん いわしのひん なつとう いはらきけん せいさん  
城県水戸市の名産品です。全国で生産される納豆の1/4は、茨城県で生産されています。  
いはらきけん せいさん いわしのひん いわしのひん なつとう いはらきけん せいさん  
茨城県はれんこんの産地としても有名で、全国1位の生産量を誇ります。いわしは、茨城  
けん ちばけん ちゅうしゅう おお みずあ せんごく せいさんりょう ほこ いはらきけん いはらきけん  
県や千葉県を中心に多く水揚げされており、全国の漁獲量の1位が茨城県、3位が千葉県  
となっています。

こんげつ じばさん  
今月の地場産  
・だいこん ・にんじん  
しゅん しょくざい  
旬の食材をおいしくいただきましょう！