

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	焼きギョウザ(2個) 春雨サラダ マーボー大根	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 厚揚げ みそ	米 小麦粉 油 春雨 砂糖 ごま油 ごま 油 かたくり粉	キャベツ たまねぎ にら しょうが きゅうり にんじん だいこん 長ねぎ しいたけ にんにく	754	26.6
2	火	ソフトめん	牛乳	冬のカレーミートソース 茎わかめのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ	ソフトめん 油 カレールウ 米粉	たまねぎ にんじん れんこん はくさい しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	830	31.8
3	水	黒糖 コッペパン	牛乳	ハーブチキン ブロッコリーサラダ ポトフ	牛乳 鶏肉 ウインナー	パン 黒砂糖 油 砂糖 じゃがいも 白いんげん豆	にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん コーン たまねぎ セロリ	804	35.2
4	木	ごはん	牛乳	鯖のピリリ焼き ひき肉と切干大根の炒め煮 厚揚げのみそ汁	牛乳 さば 豚肉 厚揚げ みそ 大豆	米 ごま油 油 砂糖 じゃがいも	しょうが 長ねぎ 切干大根 にんじん さやいんげん もやし たまねぎ こまつな	768	35.0
5	金	ごはん	牛乳	みそ大豆 小松菜のさっぱりあえ おでん風煮	牛乳 大豆 みそ ちくわ がんも 厚揚げ うずらたまご 昆布	米 かたくり粉 油 砂糖 ごま さといも	キャベツ こまつな にんじん コーン だいこん 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 のりマヨあえ 白菜のみそ汁	牛乳 豚肉 のり とうふ みそ 大豆	米 さといも 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	こんにゃく さやいんげん ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい 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 黒糖豆 切干大根のナムル	牛乳 豚肉 なると 大豆	中華めん 油 黒砂糖 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい チンゲンサイ コーン 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 ほうれん草のごまサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 豆腐 たまご ヨーグルト	米 油 かたくり粉 ごま油 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ しょうが にんにく 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】 さめのフライごまケチャップソース アスパラ菜のサラダ 打ち豆のみそ汁	牛乳 さめ ハム 油揚げ 大豆 みそ	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	アスパラ菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	781	29.9
12	金	ごはん	牛乳	豚肉の生姜炒め 白菜のサラダ もずくスープ	牛乳 豚肉 もずく かまぼこ	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 じゃがいも	たまねぎ にら しょうが はくさい もやし きゅうり 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 ローストキャラメルポテト きのこのみそ汁	牛乳 豚肉 ツナ たまご とうふ みそ	米 油 砂糖 さつまいも バター	しょうが さやいんげん だいこん にんじん まいたけ えのきたけ 長ねぎ	823	29.1
16	火	ごはん	牛乳	【減塩の日】 厚揚げの塩そぼろあんかけ(2個) ゆかりあえ たら汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 たら みそ 大豆	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま さといも こんにゃく	しょうが キャベツ もやし にんじん 赤しそ だいこん はくさい ごぼう こんにゃく 長ねぎ	702	31.3
17	水	セルフの フィッシュ バーガー (丸パン)	牛乳	白身魚のフライ フレンチサラダ 白菜の豆乳クリーム煮	牛乳 ほき ベーコン 豆乳	パン パン粉 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも 白いんげん豆 米粉	キャベツ きゅうり コーン にんじん 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) 和風ポテトサラダ すき焼き風煮	牛乳 ししゃも ちくわ 青のり かつお節 豚肉 豆腐	米 オリーブ油 パン粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖	にんにく パセリ きゅうり コーン にんじん はくさい 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～】 カップ納豆 豚肉とれんこんの甘酢がらめ いわしのつみれ汁	牛乳 納豆 豚肉 いわし 豆腐 みそ	米 かたくり粉 油 砂糖 ごま油	れんこん にんじん さやいんげん だいこん 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 もみの木サラダ 豆乳プリンいちごソース	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	米 油 カレールウ 豆乳プリン	かぼちゃ にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ 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 五色サラダ 白菜とたまごのトロみスープ	牛乳 鶏肉 わかめ かまぼこ たまご	米 かたくり粉 油 砂糖 ごま油	長ねぎ しょうが ほうれんそう もやし にんじん コーン たまねぎ えのきたけ はくさい	730	30.0
24	水	ごはん	牛乳	寒鯖のごまだれかけ ほうれん草と大豆のマヨサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 さわら みそ 大豆 油揚げ	米 砂糖 ごま かたくり粉 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ 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。

しょういく ひ

食育の日

にほん いっしゅう

～日本一周

あじ

味めぐり～

がつ かんとう

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

らぎけん みとし めいさんひん なつどう

城県水戸市の特産品です。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。

いばらきけん さんち りゅうめい ぜんこく い せいさんりょう ほこ

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 ちゅうしん おお みずあ ぜんこく きょかくりょう い いばらきけん い ちばけん

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 しょうさい

旬の食材をおいしくいただきます！