

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	鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 おかか和え わかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 大豆 かつお節 油揚げ わかめ みそ	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖 じゃがいも	長ねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん 玉ねぎ えのきたけ	781	32.7	23.2	2.5
2	火	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツのごま味噌炒め 青のりポテト ワントンスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 青のり なたと	米 米油 でんぷん ごま じゃがいも ワントン ごま油	しょうが キャベツ にんじん メンマ 玉ねぎ 大根 しめじ 長ねぎ	735	27.1	18.7	2.3
3	水	ごはん	発酵乳 (プレーン)	ちくわのお好み焼き ひじきサラダ ツナじゃが	発酵乳 ちくわ 青のり かつお節 ひじき 青大豆 ツナ 厚揚げ	米 砂糖 ノエッグマヨネーズ ごま油 米油 じゃがいも	キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ にんにく こんにゃく 葉ねぎ	741	27.8	15.8	2.4
4	木	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース 茎わかめのかみかみサラダ 角チーズ	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ チーズ	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 砂糖 米粉 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん えのきたけ トマト キャベツ こんにゃく	840	35.9	22.4	2.4
5	金	ごはん	牛乳	手作りチーズ入り卵焼き しらたきのつるつる炒め 肉団子入りみそ汁	牛乳 卵 チーズ 肉団子 ひじき ツナ みそ	米 ノエッグマヨネーズ 砂糖 米油 でんぷん じゃがいも	玉ねぎ にんじん キャベツ しらたき 小松菜 大根 えのきたけ 長ねぎ	750	29.5	23.6	2.5
8	月	ごはん	牛乳	コロコロ豆の豚キムチ炒め ローストチーズポテト ごまみそスープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ チーズ なたと 豆腐 わかめ	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも ごま油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ キムチ 葉ねぎ にんじん 大根 えのきたけ 長ねぎ	751	31.0	21.8	2.2
9	火	ごはん	牛乳	さばの生姜煮 ごまゆかりあえ かきたまみそ汁	牛乳 さば 豆腐 卵 みそ	米 砂糖 ごま	大根 しょうが にんじん キャベツ 小松菜 赤しそ 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	732	33.5	21.4	2.5
10	水	ごはん	牛乳	たらの味噌マヨネーズ焼き 大根のきんぴら 里芋豚汁	牛乳 たら みそ さつま揚げ 豚肉 厚揚げ 大豆	米 ノエッグマヨネーズ 砂糖 でんぷん 米油 さといも	大根 にんじん こんにゃく ごぼう 葉ねぎ 玉ねぎ 白菜 長ねぎ	727	33.4	20.1	2.3
11	木	ゆで中華麺	牛乳	五目あんかけラーメン 昆布あえ 手作りチーズむしパン	牛乳 豚肉 昆布 チーズ ウィンナー	中華麺 米油 でんぷん ごま油 ごま 小麦粉 砂糖	しょうが にんにく メンマ にんじん 玉ねぎ 白菜 干しいたけ 長ねぎ キャベツ 小松菜	804	32.0	18.6	2.4
12	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎす米粉揚げ 薬味ソース ツナあえ うずらの卵入りおでん	牛乳 めぎす ツナ 厚揚げ ちくわ うずら卵 昆布	米 米粉 米油 砂糖 さといも	葉ねぎ にんじん もやし 小松菜 大根 こんにゃく	756	29.8	24.6	2.2
15	月	麦ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろ丼 さつまいもとブロッコリーの ごまあえ もずくのみそ汁	牛乳 ツナ ひじき 大豆 厚揚げ もずく みそ	米 大麦 米油 砂糖 さつまいも ごま ごま油	玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ ブロッコリー 白菜 長ねぎ	742	28.2	21.6	2.4
16	火	ごはん	牛乳	厚焼きたまご 白菜の和風サラダ 里芋のそぼろ煮	牛乳 卵 昆布 かつお節 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 でんぷん 大豆油 米油 さといも	にんじん 白菜 小松菜 玉ねぎ 大根 こんにゃく 葉ねぎ	753	28.1	21.9	2.3
17	水	黒糖 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 白菜のクリームスープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 白いんげん豆	コッペパン 黒砂糖 米油 パン粉 マカロニ じゃがいも 米粉	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ ブロッコリー 白菜 しめじ 小松菜	778	32.7	24.0	3.0
18	木	ごはん	牛乳	さめのからあげ わかめのだつぱりあえ 打ち豆入りみそ汁	牛乳 さめ わかめ 厚揚げ みそ 打ち豆	米 砂糖 米粉 でんぷん 米油 ごま じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん コーン 大根 しめじ 長ねぎ	780	30.3	25.0	2.3
19	金	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれがけ 切干大根ののりマヨ和え いわしのつみれ汁	牛乳 厚揚げ ツナ のり いわし たら みそ	米 ごま 砂糖 でんぷん ノエッグマヨネーズ じゃがいも	切干大根 にんじん キャベツ しょうが ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ	765	29.7	24.5	2.2
22	月	麦ごはん	牛乳	【食育の日献立・冬至】 冬至（とうじ）カレー ゆずドレッシングサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ハム ヨーグルト	米 大麦 米油 カレールウ 米粉 砂糖 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん れんこん 大根 かぼちゃ キャベツ ブロッコリー ゆず	845	30.0	25.0	2.2
23	火	星空ごはん	牛乳	鶏肉のコーンフ레이크焼き もみの木サラダ マカロニスープ	わかめ 牛乳 鶏肉 かまぼこ ウィンナー	米 ごま ノエッグマヨネーズ コーンフ레이크 米油 じゃがいも マカロニ	コーン にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ	743	31.4	19.8	2.6
24	水	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ 春雨サラダ マーボー豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 みそ	米 小麦粉 春雨 砂糖 ごま油 ごま 米油 でんぷん	キャベツ 玉ねぎ なら しょうが もやし 小松菜 にんじん にんにく 干しいたけ 大根 長ねぎ	776	27.7	22.3	2.0

一食平均エネルギー：767 Kcal

たんぱく質：30.6 g

脂質：21.9 g

食塩：2.4 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

12月22日は冬至です。冬至に食べると良いと言われている食べ物は次のうちどれでしょうか。
①だいこん ②じゃがいも ③かぼちゃ

※正解は裏にあります。