

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】 めぎすの米粉揚げ薬味ソース 大根のさんびら 里芋豚汁 めぎす 1人3本で	牛乳 めぎす さつま揚げ 豚肉 厚揚げ みそ 大豆	米 米粉 米油 砂糖 さといも	長ねぎ 大根 にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ 白菜	763	33.7
2	火	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツの ごま味噌炒め 青のりローストポテト ワンドンスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 青のり なた	米 米油 でんぷん ごま じゃがいも ワンタン ごま油	しょうが キャベツ にんじん しめじ メンマ 白菜 もやし 長ねぎ	744	26.8
3	水	ごはん	牛乳	ちくわのお好み焼き ひじきサラダ ツナじゃが	牛乳 ちくわ 青のり かつお節 ひじき 青大豆 ツナ 厚揚げ	米 ノイグ マネー 砂糖 ごま油 米油 じゃがいも	もやし コーン にんじん 玉ねぎ にんにく こんにゃく さやいんげん	817	31.1
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 米粉のハヤシルウ 砂糖 米粉 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ サラダこんにゃく	840	35.6
5	金	ごはん	牛乳	タラのみそマヨ焼き 磯和え おでん	牛乳 たら みそ のり 厚揚げ ちくわ 鶏肉 豚肉 だいず 昆布	米 ノイグ マネー 米粉 さといも でんぷん	にんじん もやし ほうれん草 大根 こんにゃく 玉ねぎ	757	34.5
8	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 ごま和え もずくスープ	牛乳 ツナ ひじき 大豆 厚揚げ もずく	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	755	28.0
9	火	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 ごまみそ汁	牛乳 卵 チーズ ひじき さつま揚げ 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも ねりごま ごま	玉ねぎ にんじん キャベツ しらたき ピーマン 大根 えのきたけ 長ねぎ	757	29.3
10	水	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 かつお節 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖 じゃがいも	長ねぎ キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ えのきたけ	804	32.4
11	木	ゆで中華麺	牛乳	うすら卵入り 五目あんかけラーメン さつま芋と大豆のかりんと揚げ 昆布和え	牛乳 豚肉 うすら卵 大豆 昆布	中華麺 米油 でんぷん ごま油 さつまいも 黒砂糖 ごま	しょうが にんにく メンマ にんじん 玉ねぎ 白菜 干ししいたけ 長ねぎ もやし ほうれん草	834	33.8
12	金	わかめごはん	牛乳	厚揚げのごまだれがけ 切干大根ののりマヨ和え いわしのつみれ入り 塩こうじスープ	わかめ 牛乳 厚揚げ ツナ のり いわし たら	米 ごま 砂糖 でんぷん ノイグ マネー なたね油 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	781	29.4
15	月	ごはん	牛乳	コロコロ豆の豚キムチ炒め チーズポテト わかめスープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ チーズ かまぼこ 豆腐 わかめ	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ キムチ にら にんじん もやし えのきたけ 長ねぎ	751	31.5
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 ほうれん草 玉ねぎ 大根 こんにゃく さやいんげん	766	28.1
17	水	ごはん	飲む 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 わかめのさっぱり和え 具だくさんみそ汁	飲むヨーグルト さめ わかめ 厚揚げ みそ 大豆	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 切干大根 しめじ 長ねぎ	763	28.3
18	木	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 ラード 小麦粉 大豆油 春雨 砂糖 ごま油 ごま 米油 でんぷん	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが ほうれん草 にんじん にんにく 干ししいたけ 長ねぎ	796	28.2
19	金	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 米パン粉 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 ほうれん草 白菜 しめじ ブロッコリー	789	33.0
22	月	麦ごはん	牛乳	【食育の日献立・冬至】 冬至のかぼちゃカレー 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 コーン ゆず果汁	852	28.3
23	火	キャロット ライス	牛乳	【クリスマス献立】 鶏肉のコーンフレーク焼き もみの木サラダ コンソメマカロニスープ	牛乳 鶏肉 ツナ かまぼこ ウインナー	米 大麦 ノイグ マネー コーンフレーク 米油 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 玉ねぎ しめじ パセリ	770	34.0

一食平均エネルギー：785 Kcal                      たんぱく質：30.9 g                      脂質：21.8 g                      食塩：2.4 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

大根、さつまいも、ながねぎ、さといも、白菜、小松菜、じゃがいも、かぼちゃ、にんにく