

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	金	ごはん	牛乳	たらのりんごソース ちぐさあえ とうふとわかめのおすまし	ぎゅうにゅう たら たまご とうふ かまぼこ わかめ	こめ でんぱん こめあぶら さとう ごま	りんご しょうが もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ	636	25.0
4	月	ごはん	牛乳	あつやきたまご カレーポテトキンぴら とんじる	ぎゅうにゅう たまご さつまあげ ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ さとう でんぱん ひまわりゆ じゃがいも こめあぶら	にんじん こんにゃく ピーマン たまねぎ だいこん ごぼう ながねぎ	638	24.5
5	火	ごはん	牛乳	とりのこうみやき うめあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく のり とうふ	こめ ごまあぶら でんぱん こむぎこ じゃがいも こめあぶら	しょうが にんにく コーン ごぼう こまつな もやし うめぼし だいこん にんじん ながねぎ ほししいたけ こんにゃく	605	22.5
6	水	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース かいそうこんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	ソフトめん こめあぶら さとう ハヤシルウ こめこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ トマト キャベツ サラダこんにゃく コーン	668	28.5
7	木	ごはん	牛乳	【大雪献立】 あつあげのみぞれポンず こんこんツナマヨあえ たらのかすじる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ たら とうふ かまぼこ みそ	こめ さとう でんぱん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さけかす	だいこん レモンじる にんじん れんこん キャベツ ごぼう ながねぎ はくさい	669	27.6
8	金	まるパン	牛乳	【ふるさと献立】 セルフのさめたつたバーガー コールスローサラダ ほうれんそうのチャウダー	ぎゅうにゅう さめ さけ たら しろいんげんまめ みそ	まるパン こめこ でんぱん こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが コーン キャベツ にんじん たまねぎ はくさい しめじ ほうれんそう	622	26.8
11	月	むぎごはん	牛乳	ちゅうかどん こざかなだいず	ぎゅうにゅう ぶたにく なると うずらたまご だいず かたくちいわし	こめ おおむぎ さとう こめあぶら でんぱん ごまあぶら さつまいも	にんじん はくさい たまねぎ メンマ ほししいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく	675	25.0
12	火	ごはん	牛乳	【食育の日:岩手県】 さけのごまマヨやき わかめのあえもの こめこのひつつみじる	ぎゅうにゅう さけ わかめ とうふ	こめ ごま ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう こめこ でんぱん	キャベツ もやし だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ ながねぎ	645	25.1
13	水	ちゅうかめん	牛乳	マーボースープ コーンシューマイ こんにゃくのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ たら だいず わかめ	ちゅうかめん こめあぶら でんぱん ラード パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん メンマ ほししいたけ にら とうもろこし キャベツ サラダこんにゃく	676	29.6
14	木	ごはん	牛乳	さばのしおこうじやき れんこんのきんぴら はくさいとさといものみそじる	ぎゅうにゅう さば さつまあげ くきわかめ あつあげ みそ だいず	こめ こめあぶら さとう ごま さといも	しょうが にんにく にんじん れんこん こんにゃく はくさい ほうれんそう ながねぎ	637	26.8
15	金	こくとう コッペパン	牛乳	ホキのマヨネーズやき じゃがいものガーリックケチャップ かきたまスープ	ぎゅうにゅう ホキ とうふ たまご	コッペパン くらごとう マヨネーズ じゃがいも こめあぶら でんぱん	パセリ にんにく たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	613	27.5
18	月	わかめごはん	牛乳	ハンバーグのブラウンソースかけ あおだいずとチーズのサラダ きせつやさいポトフ	わかめ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あおだいず チーズ	こめ みずあめ さとう でんぱん ハヤシルウ こめあぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん だいこん はくさい しめじ	611	21.6
19	火	ごはん	牛乳	めぎすこめこあげ きりぼしだいこんのごまじょうゆあえ ほうとうじる	ぎゅうにゅう めぎす ハム あぶらあげ みそ	こめ こめこ こめあぶら ごまあぶら ごま ほうとうめん	きりぼしだいこん こまつな もやし だいこん はくさい にんじん えのきたけ かぼちゃ ながねぎ	638	24.2
20	水	むぎごはん	牛乳	セルフのしおだれやきにくどん みそポテト あつあげとキャベツのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう でんぱん じゃがいも こめあぶら	しょうが にんにく もやし にんじん たまねぎ ながねぎ レモンじる キャベツ しめじ こまつな	621	23.8
21	木	ツナ コーンピラフ	牛乳	【クリスマス献立】 チキンのトマトチーズやき パスタサラダ とうにゅうクリームスープ	ツナ ぎゅうにゅう とりにく チーズ しろいんげんまめ とうにゅう	こめ こめあぶら マカロニ じゃがいも こめこ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ ブロッコリー エリンギ アスパラな	666	29.5
22	金	むぎごはん	ヨーグルト ドリンク	とうじのパンプキンカレー くきわかめサラダ	ヨーグルトドリンク ぶたにく うずらたまご くきわかめ	こめ おおむぎ じゃがいも こめあぶら カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー キャベツ コーン	658	20.5

一食平均エネルギー：642 Kcal

たんぱく質：25.5 g

脂質：18.2 g

食塩：2.0 g

★献立は、食材の入荷状況や0-157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

★今月の安塚野菜は「白菜」です。