

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩 相当量 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	ポークしゅうまい きりぼしだいこんのいためナムル はっぼうさい	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく なると	こめ パンこ さとう でんぷん ごまあぶら あぶら	たまねぎ にんにく にんじん きりぼしだいこん キャベツ ながねぎ しょうが メンマ ほししいたけ はくさい	635	24.9	16.2	1.8
4 月	ソフトめん	牛乳	きせつやさいのミートソース くきわかめのカミカミサラダ ミルクプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ れんにゅう	ソフトめん あぶら ハヤシルウ こめこ さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん はくさい トマト ごぼう キャベツ コーン	673	26.6	16.0	1.9
5 火	わかめ ごはん	牛乳	ちくわのマヨチーズやき むらさきいものサラダ ふゆやさいのみそしる	わかめ あおだいず ぎゅうにゅう ちくわ チーズ あつあげ だいず みそ	こめ おおむぎ マヨネーズ さつまいも じゃがいも あぶら さとう	コーン キャベツ にんじん だいこん はくさい ほうれんそう	638	23.2	19.0	2.4
6 水	こくろ コッペパン	牛乳	てづくりたまごやき こんにやくサラダ なだちやさいのとろみスープ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ たまご ベーコン	コッペパン くらざとう あぶら さとう じゃがいも でんぷん	ほうれんそう サラダこんにやく ブロッコリー コーン にんじん だいこん キャベツ	599	26.6	22.4	2.4

○7日(木)は二十四節気の「大雪」で、暦の上で本格的な冬を迎える日です。旬の食材を使い、体を温める献立にしました。「雪やこんこんサラダ」の「こんこん」は、ある食材の名前からとっています。何でしょう？

7 木	ごはん	牛乳	【大雪献立】 あつあげのおろしだれ ゆきやこんこんサラダ たらのかすじる	ぎゅうにゅう あつあげ かまぼこ たら とうふ みそ	こめ さとう でんぷん ごま ごまあぶら さといも さけかす	だいこん しょうが コーン れんこん キャベツ はくさい ながねぎ	606	25.2	16.0	1.8
8 金	ごはん	牛乳	めぎすのごまみそやき わふうマカロニサラダ なだちなめこのもずくスープ	ぎゅうにゅう めぎす みそ ツナ あつあげ もずく	こめ ごま さとう マカロニ あぶら ごまあぶら	キャベツ にんじん コーン なめこ はくさい ながねぎ	600	25.3	16.7	1.7
11 月	ちゅうかめん	牛乳	わふうしょうゆスープ ツナサラダ ダブルローストポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ	ちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも さつまいも	メンマ しょうが にんじん もやし ながねぎ ほうれんそう キャベツ コーン	651	26.5	16.6	2.3
12 火	むぎごはん	牛乳	ふゆやさいかレー あおだおずとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず わかめ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも カレールウ こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい だいこん ブロッコリー コーン キャベツ	630	22.6	17.5	1.9
13 水	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツの そぼろいため ローストチーズポテト だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ チーズ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ だいこん はくさい ながねぎ	636	23.1	18.2	1.8

○14日(木)のふるさと献立は、江戸時代から上越で食べられてきたという「サメのフライ」です。年末には、上越の魚市場でサメのセリが行われます。

14 木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめのフライ たくあんあえ つけなじる	ぎゅうにゅう さめ とうふ みそ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま じゃがいも さけかす	にんじん キャベツ たくあん ほうれんそう だいこん えのきたけ のぎわな	697	24.8	21.1	1.9
15 金	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 ふゆやさいのたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも あぶら でんぷん	にんにく にんじん もやし ながねぎ だいこん はくさい ほうれんそう	629	25.0	17.1	1.7

○18日(月)の食育の日献立は岩手県にちなんだ献立です。新巻き鮭発祥の地と言われることから「鮭の塩焼き」、海藻王国にちなみ「すき昆布の炒め煮」、郷土料理の「ひつつみ」を取り入れました。

18 月	ごはん	牛乳	【食育の日：岩手県】 さけのしおやき すきこんぶのいために ひつつみ	ぎゅうにゅう さけ こんぶ さつまあげ あぶらあげ とりにく	こめ ごまあぶら さとう こむぎこ	にんじん だいこん ほししいたけ ごぼう ながねぎ	626	27.3	14.6	1.7
19 火	ごはん	牛乳	ギョーザ はるさめサラダ とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	こめ こむぎこ あぶら でんぷん はるさめ さとう ごまあぶら ごま さといも	キャベツ たまねぎ なら しょうが にんじん もやし ほうれんそう にんにく はくさい ながねぎ	665	24.0	18.3	1.7
20 水	まるパン	牛乳	てりやきチキン コールスローサラダ さけボールとふゆやさいの チャウダー	ぎゅうにゅう とりにく さけ たら いんげんまめ	まるパン ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも こめこ	しょうが にんにく コーン こまつな キャベツ にんじん はくさい たまねぎ ブロッコリー	600	27.8	23.6	2.2
21 木	ごはん	牛乳	ふとまきたまご いそづけ なだちやさいのごまとんじる	ぎゅうにゅう たまご あおだいず わかめ ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう でんぷん あぶら さといも ごま	キャベツ こまつな にんじん だいこん なめこ ながねぎ	610	25.0	15.7	1.8

○22日(金)は冬至です。かぼちゃを使った調理員さん手作りの「蒸しケーキ」が登場します。クリスマスらしい献立と合わせていただきます。

22 金	キャロット ライス	のむ ヨーグルト	【冬至&クリスマス献立】 キャロットライスの ホワイトソースがけ もみの木いどりサラダ てづくりのかぼちゃむしパン	のむヨーグルト とりにく いんげんまめ ぎゅうにゅう かまぼこ とうにゅう	こめ おおむぎ さとう あぶら こめこ じゃがいも アーモンド	にんじん たまねぎ はくさい コーン ブロッコリー かぼちゃ	646	23.5	10.2	1.8
------	--------------	-------------	---	--	---------------------------------------	-----------------------------------	-----	------	------	-----

【12月の名立産野菜】

白菜 キャベツ 長ねぎ さつまいも 紫さつまいも 大根 なめこ 里芋 にんにく

名立の野菜を味わいます。

一食平均エネルギー：634 Kcal

たんぱく質：25.1 g

脂質：17.5 g

食塩：1.9 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。ご了承ください。