

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 千草和え とんじる	牛乳 たら 卵 豚肉 豆腐 みそ 大豆	米 でんぷん 米油 砂糖 ジャガイモ	りんご しょうが もやし ほうれん草 にんじん 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	787	32.5
4	月	むぎごはん	牛乳	うずら卵入りカレー 茎わかめのサラダ	牛乳 豚肉 うずら卵 茎わかめ 青大豆	米 大麦 里いも 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 大根 ブロッコリー 切干大根 キャベツ	800	26.1
5	火	ごはん	牛乳	厚揚げのチリソースかけ こんこんツナマヨあえ たらのかず汁	牛乳 厚揚げ ツナ たら 豆腐 かまぼこ みそ	米 でんぷん ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ジャガイモ 酒かす	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん れんこん キャベツ ごぼう 白菜	826	31.0
6	水	まるパン	牛乳	セルフのてりやきハンバーガー コールスローサラダ 鮭団子と冬野菜のチャウダー	牛乳 豚肉 鶏肉 鮭 たら 豆乳 白いんげん豆 みそ	丸パン でんぷん 砂糖 米油 ジャガイモ 米粉	玉ねぎ コーン キャベツ にんじん 白菜 しめじ ブロッコリー	750	32.3
7	木	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース 海藻こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	ソフトめん 米油 砂糖 ハヤシルウ 米粉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ トマト キャベツ サラダこんにゃく コーン	828	35.4
8	金	ごはん	牛乳	【食育の日:岩手県】 鮭のごまマヨ焼き わかめの和え物 米粉のひつまみ汁	牛乳 鮭 わかめ 豆腐	米 ノンエッグマヨネーズ ごま 米油 砂糖 でんぷん	キャベツ もやし 大根 にんじん ごぼう 干しいたけ 長ねぎ	772	30.2
11	月	ごはん	牛乳	豚肉のキムたく炒め ごまあえ 小松菜と厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 ごま油 砂糖 ごま ジャガイモ	キムチ たくあん こんにゃく 長ねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん 大根 えのきたけ 小松菜	759	28.6
12	火	ごはん	牛乳	ぎょうざ 切り干し大根のいためナムル うずら卵入り中華風とろみスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ うずら卵	米 ラード 小麦粉 大豆油 とうもろこしでん粉 ごま油 でんぷん	キャベツ しょうが にら にんにく にんじん 切干大根 玉ねぎ 白菜 メンマ チンゲンサイ	780	25.7
13	水	こくとう コッペパン	牛乳	白身魚のマヨコーン焼き ジャガイモのガーリックケチャップ かきたまスープ	牛乳 ホキ 卵	コッペパン 黒砂糖 ノンエッグマヨネーズ ジャガイモ 米油 でんぷん	クリームコーン にんにく 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草	805	34.9
14	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	マーボースープ コーン焼売 こんにゃくの中華サラダ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ たら 大豆たんぱくわかめ	中華麺 米油 でんぷん ラード パン粉 小麦粉 砂糖 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん メンマ 干しいたけ にら とうもろこし キャベツ サラダこんにゃく	846	36.1
15	金	ごはん	牛乳	めぎすの米粉揚げカレー風味 れんこんのきんぴら 白菜と里芋のみそ汁	牛乳 めぎす さつま揚げ 茎わかめ 厚揚げ みそ	米 米粉 米油 砂糖 三温糖 ごま 里いも	にんじん れんこん こんにゃく 白菜 ほうれん草 長ねぎ	783	32.3
18	月	むぎごはん	牛乳	セルフの塩だれ焼き肉丼 みそポテト 中華スープ	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ	米 大麦 ごま油 砂糖 でんぷん ジャガイモ 米油	しょうが にんにく もやし にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 大根 キャベツ しめじ	785	28.9
19	火	わかめごはん	牛乳	厚焼き玉子 和風マカロニサラダ けんちん汁	わかめ 牛乳 卵 ツナ 豆腐	米 砂糖 とうもろこしでん粉 でんぷん ひまわり油 マカロニ 米油 ジャガイモ ごま油	キャベツ にんじん 大根 ごぼう 干しいたけ こんにゃく 長ねぎ	755	25.7
20	水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめの竜田揚げ アスパラ菜の昆布あえ いもがら入り塩こうじスープ	牛乳 さめ 昆布 豆腐	米 米粉 でんぷん 米油 ジャガイモ	しょうが にんじん アスパラ菜 もやし キャベツ いもがら	789	28.9
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焼き ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 豆乳クリームスープ	ツナ 牛乳 鶏肉 豆乳シュレッド ベーコン 白いんげん豆 豆乳	米 米油 ジャガイモ 米粉	玉ねぎ ミックスベジタブル にんじん コーン グリンピース ブロッコリー カリフラワー キャベツ ほうれん草 エリンギ	753	33.8
22	金	ごはん	牛乳	とうじのふゆやさいカレー 茎わかめのごまマヨサラダ セレクトタルト	牛乳 豚肉 茎わかめ 豆乳	米 米油 ジャガイモ カレールウ ノンエッグマヨネーズ ごま タルト 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ もやし コーン	903	22.8

一食平均エネルギー: 795 Kcal

たんぱく質: 30.3 g

脂質: 16.5 g

食塩: 1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO-157・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。