

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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	ぎょうぎ 切り干し大根のいためナムル 厚揚げの中華煮	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ 厚揚げ	米 小麦粉 ごま油 米油 砂糖 でんぷん	キャベツ しょうが にら にんにく にんじん もやし 切干大根 大根 玉ねぎ メンマ 干ししいたけ 長ねぎ	846	31.9	25.6	2.1
4	月	ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろ井 ローストチーズポテト けんちん汁	牛乳 豚肉 大豆 もずく チーズ 豆腐	米 米油 砂糖 ごま じゃがいも ごま油	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ ビーマン 大根 ごぼう 干ししいたけ こんにゃく 長ねぎ	747	27.1	17.7	2.3
5	火	ごはん	牛乳	手作りゆかりのりふりかけ 厚焼き玉子 だいこんサラダ 酒かす汁	青のり 牛乳 卵 ツナ 厚揚げ みそ	米 ごま 砂糖 じゃがいも 酒かす	大根 小松菜 コーン にんじん 白菜 ごぼう 長ねぎ	760	26.9	19.8	2.5
6	水	丸パン	牛乳	キャベツメンチカツ コールスローサラダ 冬野菜のクリームスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ 大豆 スキムミルク	丸パン 米油 砂糖 じゃがいも 米粉	キャベツ 玉ねぎ コーン にんじん 白菜 小松菜	841	35.4	29.3	3.2
7	木	ソフト麺	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 干ししいたけ トマト キャベツ こんにゃく コーン	828	35.4	19.3	2.5
8	金	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ 千草和え 白菜と里芋のみそ汁	牛乳 ししゃも 青のり 卵 かつお節 厚揚げ みそ	米 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 米油 でんぷん 里いも	もやし 小松菜 にんじん 白菜 大根 長ねぎ	791	28.9	24.5	2.5
11	月	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス 茎わかめのサラダ 角チーズ	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ チーズ	米 大麦 米油 じゃがいも 米粉 砂糖 ハヤシルウ ごま	しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん エリンギ トマト 切干大根 キャベツ コーン	792	28.3	18.8	2.6
12	火	ごはん	牛乳	コーン焼売 春雨サラダ とり団子のごまみそスープ	牛乳 たら 卵 鶏肉 みそ	米 小麦粉 砂糖 春雨 ごま油 ごま ねりごま	コーン 玉ねぎ にんじん もやし 小松菜 ごぼう 大根 キャベツ 長ねぎ	776	25.1	19.0	2.5
13	水	黒糖 コッペパン	牛乳	白身魚のマヨコーン焼き ポテトのコロコロソテー ふわふわたまごスープ	牛乳 ホキ ツナ 大豆 豆腐 卵	コッペパン 黒砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 米油 パン粉	コーン ビーマン えのきたけ にんじん 玉ねぎ 小松菜	815	38.1	25.8	3.4
14	木	ゆで中華麺	牛乳	五目あんかけスープ 青大豆サラダ くるまふのラスク	牛乳 豚肉 なた とうがら卵 わかめ 青大豆	中華麺 ごま油 でんぷん 米油 砂糖 ふ バター	しょうが にんじん 玉ねぎ もやし 干ししいたけ 長ねぎ キャベツ コーン	768	32.5	17.7	2.5
15	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめの竜田揚げ キャベツのごま和え 冬野菜の塩こうじスープ	牛乳 さめ みそ 厚揚げ	米 米粉 でんぷん 米油 ごま 砂糖 じゃがいも	しょうが キャベツ 小松菜 にんじん 白菜 ブロッコリー	823	30.6	26.3	2.2
18	月	麦ごはん	牛乳	セルフの塩だれ焼き肉井 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 春雨 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 長ねぎ レモン汁 大根 もやし しめじ 小松菜	769	28.5	19.1	2.3
19	火	ごはん	牛乳	【食育の日：岩手県】 豆腐ハンバーグの田楽みそ焼き わかめのごまマヨ和え ひつつみ	牛乳 豆腐 おから 鶏肉 みそ ちくわ わかめ	米 米油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ 小麦粉	玉ねぎ もやし コーン にんじん 大根 しめじ 長ねぎ ごぼう	834	27.8	21.0	2.3
20	水	ごはん	牛乳	【2年生リクエスト】 とりの唐揚げ ゆかりあえ 豚汁 3色ゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ とうにゅう	米 米粉 でんぷん 米油 ごま じゃがいも グラニュー糖	しょうが 小松菜 キャベツ にんじん ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ いちご	867	30.8	25.9	2.0
21	木	キャロット ライス	牛乳	【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 もみの木サラダ 手作りココアケーキ	牛乳 鶏肉 大豆 白いんげん豆 スキムミルク かまぼこ	米 じゃがいも バター 米粉 米油 小麦粉 ココア 砂糖	にんじん 玉ねぎ エリンギ コーン キャベツ ブロッコリー	845	27.9	18.6	2.1
22	金	ごはん	牛乳	【冬至献立】 たらのから揚げ ゆずソース れんこんのり酢あえ ほうとう汁	牛乳 たら のり 豚肉 みそ 大豆	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖 ほうとう	ゆず れんこん キャベツ 切干大根 コーン かぼちゃ 白菜 にんじん えのきたけ 長ねぎ	770	29.5	16.7	2.0

一食平均エネルギー：805 Kcal

たんぱく質：30.3 g

脂質：21.6 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。