

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 豆腐とわかめのおすまし	牛乳 たら 卵 豆腐 かまぼこ わかめ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま	りんご しょうが もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ えのきたけ	803	31.7
4	月	ごはん	牛乳	厚焼き玉子 カレーポテトきんぴら とん汁	牛乳 卵 さつまいも 豚肉 豆腐 みそ 大豆	米 砂糖 でんぷん ひまわり油 じゃがいも 米油	にんじん こんにゃく ピーマン 玉ねぎ 大根 ごぼう 長ねぎ	795	29.6
5	火	ごはん	牛乳	鶏の香味焼き 梅肉あえ けんちん汁	牛乳 鶏肉 青大豆 豆腐	米 ごま油 でんぷん 小麦粉 ごま じゃがいも 米油	しょうが にんにく 小松菜 もやし 梅干し 大根 にんじん ごぼう 干しいたけ こんにゃく 長ねぎ	790	29.4
6	水	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 吉川アスパラ菜のチャウダー	牛乳 さめ 鮭 たら 白いんげん豆 みそ	丸パン 米粉 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが コーン キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ アスパラ菜	837	36.4
7	木	ごはん	牛乳	【大雪献立】 厚揚げのみぞれポン酢 こんこんツナマヨあえ たらのかす汁	牛乳 厚揚げ ツナ たら 豆腐 かまぼこ みそ	米 砂糖 でんぷん マヨネーズ じゃがいも 酒かす	大根 レモン汁 にんじん れんこん キャベツ ごぼう 長ねぎ 白菜	831	31.4
8	金	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
11	月	むぎごはん	牛乳	中華丼 小魚大豆 チーズ	牛乳 豚肉 なた うずら卵 大豆 片口いわし チーズ	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 さつまいも	にんじん 白菜 玉ねぎ メンマ 干しいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく	868	32.8
12	火	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 米粉のひつつみ汁	牛乳 鮭 わかめ 豆腐	米 マヨネーズ ごま 米油 砂糖 米粉	キャベツ もやし 大根 にんじん ごぼう 干しいたけ 長ねぎ	815	30.7
13	水	ごはん	牛乳	ハンバーグのブラウンソースかけ 青大豆とチーズのサラダ 季節野菜和風ポトフ	牛乳 鶏肉 豚肉 青大豆 チーズ	米 砂糖 でんぷん ハヤシルウ 米油 じゃがいも	玉ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん 大根 白菜 しめじ	788	29.9
14	木	ごはん	牛乳	さばのかんずり塩こうじ焼き れんこんのきんぴら 白菜と里芋のみそ汁	牛乳 さば さつまいも 茎わかめ 厚揚げ みそ 大豆	米 米油 三温糖 ごま 里いも	しょうが にんにく にんじん れんこん こんにゃく 白菜 ほうれん草	812	34.0
15	金	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 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 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 いら コーン キャベツ サラダこんにゃく	880	38.2
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 厚揚げとキャベツのスープ	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ	米 大麦 ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油	しょうが にんにく もやし にんじん 玉ねぎ 長ねぎ レモン汁 キャベツ しめじ 小松菜	780	29.0
19	火	ごはん	牛乳	めぎすの米粉揚げ アスパラ菜と切干大根のごまじょうゆあえ ほうとう汁	牛乳 めぎす ハム 油揚げ みそ	米 米粉 米油 ごま油 ごま ほうとう麺	切干大根 アスパラ菜 もやし 大根 白菜 にんじん えのきたけ かぼちゃ 長ねぎ	811	31.0
20	水	こくとう コッパパン	牛乳	ホキのマヨネーズ焼き じゃがいものガーリックケチャップ かきたまスープ	牛乳 ホキ 豆腐 卵	コッパパン 黒砂糖 マヨネーズ じゃがいも 米油 でんぷん	パセリ にんにく 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草	817	36.8
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焼き パスタサラダ クリームスープ	ツナ 牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン 白いんげん豆	米 米油 マカロニ じゃがいも 米粉	玉ねぎ にんじん コーン キャベツ ブロッコリー エリンギ アスパラ菜	786	35.1
22	金	むぎごはん	ヨーグルト ドリンク	冬至のパンパキンカレー 茎わかめサラダ	ヨーグルトドリンク 豚肉 うずら卵 茎わかめ	米 大麦 米油 カレールウ 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー キャベツ コーン	804	23.1

一食平均エネルギー：815 Kcal

たんぱく質：32.2 g

脂質：22.3 g

食塩：2.4 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。

★今月のよしかわ野菜は「長ねぎ」「アスパラ菜」です。