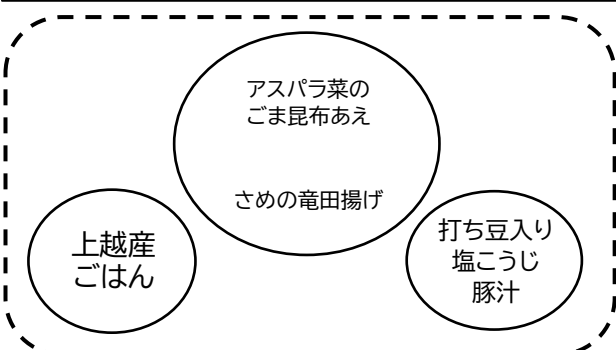


日	曜	献立名			使用材料名(★太字は三和区産)			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの				
1	金	黒糖 コッペパン	牛乳	白身魚のコーンマヨ焼き ブロッコリーのソテー じゃがたまスープ	牛乳 ホキ 卵	コッペパン 黒砂糖 マヨネーズ オリーブ油 じゃがいも だんぷん	クリームコーン にんじん キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草	766	35.0	24.0	3.2
4	月	麦ごはん	牛乳	セルフの塩だれ焼き肉丼 ローストポテト けんちん汁	牛乳 豚肉 厚揚げ	米 大麦 ごま油 砂糖 だんぷん じゃがいも	しょうが にんにく もやし にんじん 玉ねぎ 長ねぎ レモン ごぼう 大根 しめじ こんにゃく	760	26.8	18.7	2.1
5	火	ごはん	牛乳	ポーク焼売 チョレギサラダ 厚揚げの中華煮	牛乳 鶏肉 わかめ のり 豚肉 なた 厚揚げ <b>みそ</b>	米 パン粉 砂糖 だんぷん ごま油 ごま 米油 じゃがいも	玉ねぎ キャベツ 小松菜 にんにく しょうが にんじん 長ねぎ	856	31.8	24.5	2.5
6	水	ごはん	牛乳	めぎすの米粉揚げカレー風味 じゃが芋のきんぴら もずくのかき玉みそ汁	牛乳 めぎす 豚肉 豆腐 もずく <b>みそ</b> 卵	米 米粉 米油 じゃがいも 砂糖 ごま	にんじん こんにゃく さやいんげん <b>大根</b> 玉ねぎ	750	29.4	20.4	2.2
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 干しいたけ トマト キャベツ サラダこんにゃく コーン	827	35.3	19.3	2.5
8	金	ごはん	牛乳	【大雪献立】 厚揚げのごまだれがけ 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 <b>みそ</b>	米 ごま 砂糖 だんぷん マヨネーズ じゃがいも 酒かす	にんじん れんこん キャベツ ごぼう 長ねぎ <b>白菜</b>	813	29.7	26.1	2.2
11	月	ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 おかかあえ 白菜と油揚げのみそ汁	牛乳 さば かつお節 油揚げ <b>みそ</b> 大豆	米 砂糖 じゃがいも	<b>大根</b> しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん <b>白菜</b> えのきたけ 長ねぎ	759	32.1	19.1	2.4
12	火	ごはん	牛乳	笹かまのチーズおかか焼き 磯マヨあえ すき焼き風煮	牛乳 笹かまぼこ チーズ かつお節 のり 豚肉 豆腐	米 マヨネーズ 米油 砂糖	ほうれん草 にんじん もやし しらたき <b>白菜</b> えのきたけ 長ねぎ	789	35.4	21.3	2.5
13	水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめの竜田揚げ アスパラ菜のごま昆布あえ 打ち豆入り塩こうじ豚汁	牛乳 さめ 昆布 豚肉 打ち豆 <b>みそ</b>	米 米粉 だんぷん 米油 ごま じゃがいも	しょうが にんじん <b>アスパラ菜</b> もやし ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ	828	32.6	24.7	2.3
14	木	ゆで中華麺 いちご味	発酵乳	マーボースープ 焼きぎょうざ 茎わかめのサラダ	発酵乳 豚肉 大豆 豆腐 <b>みそ</b> 豚ひき肉 鶏肉 茎わかめ	中華麺 米油 だんぷん 小麦粉 大豆油 ごま 砂糖	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 キャベツ もやし コーン 海藻加工品	808	33.8	15.6	2.5
15	金	丸パン	牛乳	セルフのメンチカツバーガー コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 大豆	丸パン だんぷん 米油 砂糖 オリーブ油 マカロニ じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ コーン にんじん にんにく エリンギ トマト	836	32.7	30.0	3.3
18	月	麦ごはん	牛乳	三和産冬野菜のポークカレー 青大豆サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 青大豆 ヨーグルト	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん <b>大根</b> <b>白菜</b> キャベツ コーン	860	29.8	20.3	2.1
19	火	ごはん	牛乳	鶏肉と高野豆腐のチリソースがらめ のり酢あえ 大根のみそ汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 大豆 のり 油揚げ <b>みそ</b>	米 米油 だんぷん 米粉 ごま油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく 長ねぎ もやし ほうれん草 にんじん <b>大根</b> えのきたけ	784	30.2	20.7	2.4
20	水	ごはん	牛乳	【食育の日献立:岩手県】 鮭のみそマヨ焼き わかめの和え物 ひつつみ汁	牛乳 鮭 <b>みそ</b> わかめ 豆腐	米 マヨネーズ 米油 砂糖 小麦粉 だんぷん	キャベツ もやし <b>大根</b> にんじん ごぼう 干しいたけ 長ねぎ	797	32.2	18.9	2.1
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 かまぼこ チーズ スキムミルク	米 バター 米粉 米油 小麦粉 ココア 砂糖	玉ねぎ にんじん コーン キャベツ グリーンピース しめじ <b>白菜</b> パセリ ブロッコリー	851	30.9	21.5	2.2
22	金	わかめごはん	牛乳	【冬至献立】 太巻き玉子 れんこんのきんぴら ほうとう汁	わかめ 牛乳 卵 大豆 さつま揚げ 豚肉 <b>みそ</b>	米 砂糖 だん粉 大豆油 米サラダ油 ごま ほうとう	にんじん れんこん こんにゃく さやいんげん ごぼう <b>白菜</b> かぼちゃ 長ねぎ	763	26.6	15.7	2.9

一食平均エネルギー:803 Kcal たんぱく質:31.5 g 脂質:21.3 g 食塩:2.5 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。

12月13日(水)の給食にご注目!年内最後の「ふるさと献立」です。



- 主食…上越産つきあかり100%のごはん
- 主菜…上越で昔から食べられてきた「さめ」を使った竜田揚げ
- 副菜…上越野菜のアスパラ菜を使った昆布あえ
- 汁物…「発酵のまち上越」にちなみ、発酵食品の塩こうじと味噌で味をつけた豚汁

【今月の三和産食材】

大根 白菜