

日	こんだて表	材 料 名			1食あたりの栄養価【小】
		主にかからだの組織をつくる食品 【たんぱく質・無糖質】	主にエネルギーになる食品 【炭水化物・脂質】	主にかからだの調子を整える食品 【ビタミン・食物せんい】	
2 (月)	ごはん ポークしゅうまい(2個) もずく入り春雨サラダ 麻婆豆腐 牛乳	ポークしゅうまい(豚肉 たまねぎ パン粉 でんぷん しょうが さとう) もずく ハム 赤みそ とうふ 豚肉 牛乳	米 春雨 さとう ごま油 さとう サラダ油 片栗粉	米 きゅうり にんじん たまねぎ にんじん 干しいだけ ねぎ たら にんにく しょうが	E 708 kcal P 27.7 g F 24.7 g Ca 352 mg NaCl 2.3 g
	3 (火)	ごはん 厚焼きたまご れんこんサラダ 豆腐鍋 牛乳	厚焼きたまご(卵 でんぷん さとう) ツナ水煮 豆腐 豚肉 とうふ みそ 牛乳	米 さとう ごま ノンエッグマヨネーズ サラダ油	米 れんこん キャベツ にんじん ブロッコリー はくさい にんじん しめじ たら しょうが にんにく
4 (水)	小豆ごはん ふくらぎのいしる風味揚げ あいませ いなか汁 牛乳	小豆 ふくらぎ 油揚げ 打ち豆 鶏肉 みそ 牛乳	米 片栗粉 大豆油 さとう ごま さといも	米 しょうが だいこん にんじん はくさい にんじん ごま ねぎ	E 682 kcal P 27.8 g F 23.9 g Ca 324 mg NaCl 1.6 g
	5 (木)	食パン/みかんジャム マカロニグラタン ポトフ ヨーグルト 牛乳	鶏肉 牛乳 チーズ ウイナー ヨーグルト 牛乳	食パン(小麦粉 乳)/みかんジャム マカロニ サラダ油 米粉 バター じゃがいも	米 しめじ たまねぎ ブロッコリー にんじん とうもろこし キャベツ たまねぎ いんげん
6 (金)	ごはん ちくわのいそべ揚げ(2本) こまつなのごまあえ ピリ辛豚汁 牛乳/チーズ(2個)	ちくわ 青のり さとう ごま 豚肉 とうふ みそ 牛乳/チーズ	米 てんぷら粉 大豆油 さとう ごま じゃがいも	米 こまつな にんじん キャベツ もやし にんじん だいこん キムチ ねぎ	E 623 kcal P 24.6 g F 20.1 g Ca 402 mg NaCl 2.0 g
	9 (月)	ごはん さんまのみぞれ煮 きわかめのあえ物 鶏肉と野菜のすまし汁 牛乳/りんごタルト	さんまのみぞれ煮(さんま だいこん さとう でんぷん) きわかめ みそ 鶏肉 牛乳	米 さとう ごま油 りんごタルト(りんご 豆腐 米粉 さとう 植物油 水あめ 大豆粉)	米 こまつな にんじん キャベツ もやし だいこん にんじん ごぼう まいたけ はくさい ねぎ
10 (火)	ごはん とんかつ 切干大根のごまマヨネーズあえ かぶと豆腐のみそ汁 牛乳	豚肉 とうふ みそ 牛乳	米 パン粉 小麦粉 米粉 大豆油 ごま ノンエッグマヨネーズ	米 きゅうり 切干大根 にんじん もやし かぶ なめこ にんじん こまつな ねぎ	E 638 kcal P 24.9 g F 22.3 g Ca 320 mg NaCl 1.5 g
	11 (水)	ビーフペッパーライス ひじきのサラダスパゲッティ 大根のカレースープ 牛乳	牛肉 ひじき ツナ水煮 チーズ ベーコン 牛乳	米 麦 サラダ油 バター スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ	米 たまねぎ にんにく とうもろこし ねぎ キャベツ きゅうり にんじん こまつな たまねぎ にんじん だいこん
12 (木)	ごはん 油淋鶏 大根のナムル 中華風鍋スープ 牛乳	鶏肉 たまご 牛乳	米 米粉 片栗粉 大豆油 さとう ごま油 ごま ごま油 さとう 片栗粉	米 にんにく しょうが ねぎ だいこん こまつな にんじん たけのこ きくらげ とうもろこし ねぎ	E 599 kcal P 23.9 g F 17.1 g Ca 301 mg NaCl 2.1 g
	13 (金)	ごはん さばのねぎみそ焼き きんぴらごぼう 大根のそぼろ煮 牛乳	さば みそ 鶏肉 豚肉 厚揚げ 牛乳	米 ごま油 サラダ油 さとう ごま油 サラダ油 さとう 片栗粉	米 ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく ビーマン たまねぎ にんじん だいこん いんげん
16 (月)	ごはん とり天 小松菜とツナのサラダ じゃがいものみそ汁 牛乳/みかん	鶏肉 ツナ水煮 油揚げ みそ 牛乳	米 米粉 小麦粉 大豆油 さとう サラダ油 じゃがいも	米 にんにく しょうが こまつな キャベツ とうもろこし パプリカ なめこ はくさい たまねぎ ねぎ みかん	E 620 kcal P 27.8 g F 17.7 g Ca 320 mg NaCl 1.3 g
	17 (火)	炊き込みごはん いわしのおかか煮 ハリハリあえ かぼちゃ入り打込汁 牛乳	鶏肉 いわしのおかか煮(いわし さとう でんぷん かつお節) 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 さとう さとう ごま うどん	米 しめじ にんじん えだまめ みずな キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ ほうれん草 かぼちゃ ごぼう ねぎ
18 (水)	親子丼 ブロッコリーの昆布あえ 白菜のみそ汁 牛乳	鶏肉 かまぼこ たまご 塩こんぶ 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 じゃがいも	米 たまねぎ 干しいだけ こまつな とうもろこし ブロッコリー にんじん もやし はくさい えのきたけ にんじん ねぎ	E 602 kcal P 26.6 g F 16.6 g Ca 328 mg NaCl 1.8 g
	19 (木)	きなご揚げパン グリーンサラダ 豆乳シチュー 牛乳	きなこ 鶏肉 大豆 豆乳 牛乳	コッペパン(小麦粉) さとう 大豆油 さとう サラダ油 バター じゃがいも 米粉 生クリーム	米 キャベツ きゅうり たまねぎ こまつな たまねぎ にんじん とうもろこし ブロッコリー
20 (金)	冬野菜カレー 大根とツナのサラダ りんご 牛乳	豚肉 大豆 チーズ ツナ水煮 牛乳	米 麦 じゃがいも サラダ油 カレールウ さとう ごま油	米 たまねぎ にんじん ごぼう れんこん かぼちゃ にんにく しょうが りんご だいこん にんじん きゅうり りんご	E 679 kcal P 20.3 g F 20.1 g Ca 316 mg NaCl 2.9 g
	23 (月)	ごはん ハタハタからあげ(2個) 小松菜のごまあえ おでん 牛乳	ハタハタからあげ(ハタハタ でんぷん パン粉) ちくわ 厚揚げ うずら卵 鶏肉 牛乳	米 大豆油 ごま さとう じゃがいも	米 こまつな キャベツ もやし にんじん こんにゃく にんじん だいこん いんげん
24 (火)	チキンライス 量のハンバーグ クリスマススープ クリスマスデザート 牛乳	鶏肉 ハンバーグ(鶏肉 豚肉 たまねぎ 植物油たんぱく ロード マッシュポテト にんにく しょうが) ベーコン 牛乳	米 麦 バター さとう マカロニ クリスマスカップケーキ(米粉 豆乳 植物油 豆乳 水あめ いらご 大豆粉)	米 たまねぎ エリンギ えだまめ トマト にんじん ブロッコリー たまねぎ	E 697 kcal P 25.8 g F 21.6 g Ca 423 mg NaCl 2.9 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。