

日	こ ん だ て 表	材 料 名			1食あたりの栄養価【小】 E：エネルギー Pたんぱく質 F：脂質 Ca：カルシウム NaCl：食塩
		赤 主にからだの組織をつくる食品 【たんぱく質・無塩質】	黄 主にエネルギーになる食品 【炭水化物・脂質】	緑 主にからだの調子を整える食品 【ビタミン・食物せんい】	
1 (月)	ごはん		米		E 564 kcal
	揚げワフタン（2個）	海鮮風ワフタン（小麦粉 キャベツ 鶏肉 たまねぎ ラード でんぷん 大豆 こんにんじん さとう 大豆）	大豆油		P 20.1 g
	もやしのナムル		さとう ごま油 ごま	もやし ほうれん草 にんじん	F 17.6 g
	春雨スープ	豚肉	はるさめ	にんじん しんじけ はくさい ねぎ	Ca 323 mg
	牛乳／小魚アーモンド	牛乳／小魚アーモンド（いわし アーモンド かぼちゃの種）			NaCl 1.9 g
2 (火)	ごはん		米		E 627 kcal
	さんまのみぞれ煮	さんまのみぞれ煮（さんま だいこん さとう でんぷん）			P 28.6 g
	しめじあえ		さとう	しめじ ほうれん草 キャベツ とうもろこし	F 21.6 g
	おでん	鶏肉 うずら卵 昆布 ちくわ 厚揚げ	じゃがいも さとう	こんにゃく にんじん だいこん いんげん	Ca 416 mg
	牛乳	牛乳			NaCl 2.5 g
3 (水)	ごはん		米		E 574 kcal
	鶏肉のハニーマスタード焼き	鶏肉	はちみつ		P 25.1 g
	マセドアンサラダ		じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん きゅうり とうもろこし	F 19.4 g
	白菜のみそ汁	油揚げ みそ		はくさい えのきだけ にんじん こまつな ねぎ	Ca 306 mg
	牛乳	牛乳			NaCl 1.6 g
4 (木)	食パン／ジャム		食パン（小麦粉 乳） みかんジャム		E 643 kcal
	マカロニグラタン	鶏肉 牛乳 チーズ	マカロニ パター 米粉 サラダ油	ブロッコリー たまねぎ しめじ	P 26.5 g
	ポトフ	ウィンナー	じゃがいも	にんじん とうもろこし たまねぎ キャベツ いんげん	F 23.0 g
	ヨーグルト	ヨーグルト			Ca 587 mg
	牛乳	牛乳			NaCl 1.9 g
5 (金)	小豆ごはん	小豆	米		E 651 kcal
	ふくらぎのいしる風味揚げ	ふくらぎ	片栗粉 大豆油	しょうが	P 28.6 g
	あいませ	打ち豆 油揚げ	ごま さとう	だいこん にんじん	F 24.7 g
	いなか汁	とり肉 みそ	さといも	はくさい にんじん こまつな ねぎ	Ca 331 mg
	牛乳	牛乳			NaCl 1.6 g
8 (月)	ピピンパ	豚肉 錦糸卵	米 麦 ごま油 さとう ごま	切干大根 にんにく ほうれん草 にんじん もやし	E 647 kcal
	野菜のチヂミ	チヂミ（にんじん くら じゃがいも たまねぎ 米粉 でん粉 さとう 植物油 塩） ごま油 ごま			P 24.7 g
	コーンとわかめのスープ	わかめ とうふ		とうもろこし チンゲンサイ ねぎ	F 20.4 g
					Ca 328 mg
	牛乳	牛乳			NaCl 2.2 g
9 (火)	ごはん	ゆうこりん杯優勝メニュー	米		E 622 kcal
	きのこたっぷりハンバーグ	ハンバーグ（豚肉 とり肉 植物たんぱく ラード でんぷん）	サラダ油 さとう	えのきだけ たまねぎ トマト	P 24.0 g
	シャキシャキ野菜のソテー		サラダ油	とうもろこし ほうれん草 にんじん キャベツ	F 22.7 g
	ねぎ香る大根と油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		だいこん たまねぎ ねぎ	Ca 487 mg
	牛乳	牛乳			NaCl 2.5 g
10 (水)	ごはん		米		E 599 kcal
	さけのみそマヨネーズ焼き	さけ みそ	ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん	P 25.5 g
	切り干し大根のごまサラダ		さとう ごま	切干大根 キャベツ ブロッコリー とうもろこし	F 18.6 g
	根菜のみそ汁	油揚げ みそ	さつまいも	こんにゃく にんじん だいこん ごぼう ねぎ	Ca 325 mg
	牛乳	牛乳			NaCl 2.0 g
11 (木)	能登産の柔らか栗の混ぜごはん		米 麦 くり		E 714 kcal
	石川県産豚のサクサクとんかつ	豚肉	小麦粉 米粉 パン粉 大豆油		P 26.3 g
	口がさっぱりほうれん草と人参のごまあえ		さとう ごま	ほうれん草 にんじん もやし	F 25.1 g
	身体温まる大根のお味噌汁	油揚げ わかめ みそ		だいこん たまねぎ ねぎ	Ca 394 mg
	牛乳	牛乳	スイートポテト（さつまいも さとう マッシュポテト 豆乳 米粉）		NaCl 1.8 g
12 (金)	冬野菜カレー	豚肉 大豆 チーズ	米 麦 サラダ油 カレールウ じゃがいも	にんじん だいこん れんこん ごぼう にんにく しょうが	E 630 kcal
	ツナのサラダ	ツナ水煮	さとう ごま油 ごま	キャベツ にんじん こまつな	P 20.4 g
	みかん			みかん	F 19.2 g
					Ca 338 mg
	牛乳	牛乳			NaCl 2.9 g
15 (月)	ごはん		米		E 610 kcal
	油淋鶏	鶏肉	米粉 片栗粉 大豆油 さとう ごま油	にんにく しょうが ねぎ	P 25.8 g
	大根の中華あえ		さとう ごま油 ごま	だいこん こまつな にんじん	F 20.1 g
	中華風卵スープ	たまご	片栗粉	だけこの きくらげ とうもろこし ねぎ	Ca 300 mg
	牛乳	牛乳			NaCl 2.1 g
16 (火)	ごはん		米		E 648 kcal
	さばのねぎみそ焼き	さば みそ	ごま油	にんにく ねぎ	P 25.7 g
	きんぴらごぼう		さとう ごま油 サラダ油	ごぼう にんじん こんにゃく ビーマン	F 26.6 g
	大根のそぼろ煮	鶏肉 豚肉 厚揚げ	サラダ油 さとう 片栗粉	だいこん たまねぎ にんじん いんげん	Ca 330 mg
	牛乳	牛乳			NaCl 1.7 g
17 (水)	ひじきごはん	ひじき 鶏肉	米 麦 さとう	しめじ にんじん えだまめ	E 627 kcal
	厚焼きたまご	厚焼きたまご（たまご さとう でんぷん）			P 24.0 g
	れんこんのごまあえ		ごま さとう	れんこん こまつな もやし	F 19.8 g
	呉汁	大豆 豆乳 みそ	サラダ油 さつまいも	こんにゃく だいこん にんじん ごぼう ねぎ	Ca 396 mg
	牛乳	牛乳			NaCl 3.0 g
18 (木)	きなこ揚げパン	きなこ	コッペパン（小麦） 大豆油 さとう		E 637 kcal
	グリーンサラダ		さとう サラダ油	キャベツ きゅうり こまつな たまねぎ	P 23.5 g
	豆乳シチュー	鶏肉 豆乳 大豆	サラダ油 パター 米粉 生クリーム	たまねぎ にんじん とうもろこし ブロッコリー	F 30.5 g
	梨ゼリー		なしゼリー（なし さとう）		Ca 335 mg
	牛乳	牛乳			NaCl 1.7 g
19 (金)	ボークベッパーライス	豚肉	米 麦 サラダ油 パター	にんにく たまねぎ とうもろこし ねぎ	E 623 kcal
	ひじきのサラダスパゲッティ	ひじき ツナ水煮 チーズ	スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん	P 25.0 g
	大根のカレースープ	ベーコン		たまねぎ にんじん こまつな だいこん	F 22.4 g
					Ca 306 mg
	牛乳	牛乳			NaCl 3.2 g
22 (月)	ごはん		米		E 639 kcal
	豚肉のゆずみそがけ	豚肉 みそ	片栗粉 米粉 大豆油 さとう	ゆず	P 26.2 g
	うの花	おから さつま揚げ	サラダ油 さとう	たまねぎ こんにゃく にんじん えだまめ	F 21.5 g
	冬至汁	油揚げ		こまつな だいこん ごぼう かぼちゃ ねぎ	Ca 323 mg
	牛乳	牛乳			NaCl 2.0 g
23 (火)	ごはん		米		E 590 kcal
	ちくわのいそへ揚げ（2本）	ちくわ 青のり	米粉 小麦粉 大豆油		P 25.2 g
	こまつなのごまあえ		さとう ごま	こまつな キャベツ もやし にんじん	F 19.3 g
	豚汁	豚肉 とうふ みそ	じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	Ca 407 mg
	牛乳／チーズ（2個）	牛乳／チーズ			NaCl 2.0 g
24 (水)	チキンライス	鶏肉	米 麦 さとう パター	たまねぎ エリンギ えだまめ トマト	E 662 kcal
	星のハンバーグ	ハンバーグ（鶏肉 豚肉 たまねぎ 植物たんぱく ラード マッシュポテト こんにんじん しょうが）	バター		P 25.6 g
	クリスマススープ	ベーコン	マカロニ	にんじん ブロッコリー たまねぎ	F 20.5 g
	クリスマスデザート		クリスマススナックケーキ（米粉 豆乳 植物油 豆乳 水あめ いちご 大豆粉）		Ca 421 mg
	牛乳	牛乳			NaCl 2.7 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。