

日	曜日	主食	こんだて	赤のなかまの食品		黄のなかまの食品		みどりのなかまの食品			エネルギーたんぱく質	
				ち・にく・ほねになる		ねつやちからになる		体のちょうしをととのえる			脂質	行事食等
1	水	白ごはん	いか天ぷら ごぼうとツナのごまネーズサラダ わかめのみそしる	牛乳 わかめ いか天 ツナ うすあげ	みそ	白ごはん 油 さとう かたくりこ	卵なしマヨネーズ ごま	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん	ねぎ キャベツ		635 Kcal 21 g 23 g	
2	木	麦ごはん (増)	ポークカレー フルーツ杏仁	牛乳 ぶた肉		麦ごはん じゃがいも 油 こむぎこ	バター カレールー 杏仁豆腐 さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	みかん缶 パイン缶 もも缶		770 Kcal 19 g 21 g	
3	金	白ごはん	鮭の石垣フライ コーンサラダ 豆乳みそ汁	牛乳 鮭 とり肉	豆乳 みそ	白ごはん てんぷらこ パンこ ごま	油 さとう	キャベツ きゅうり コーン	にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ	はくさい ねぎ	627 Kcal 28 g 18 g	
6	月	白ごはん	とりのから揚げ はりはり漬け いもっこ汁	牛乳 とり肉 牛肉		白ごはん こむぎこ かたくりこ 油	さとう ごま さといも ごま油	しょうが 切干だいこん にんじん こまつな	まいたけ こんにやく ねぎ		631 Kcal 23 g 21 g	
7	火	白ごはん	大豆と小魚のゴマからめ みそおでん みかん	牛乳 大豆 ちりめんじゃこ	ちくわ うずら卵 みそ こんぶ	白ごはん かたくりこ 油 さとう	ごま さといも	だいこん ごぼう みかん にんじん	こんにやく		648 Kcal 24 g 18 g	
8	水	白ごはん	照り焼きハンバーグ ひじきの炒り煮 めった汁	牛乳 ハンバーグ ひじき さつまあげ	ぶた肉 みそ	白ごはん さとう 油 さつまいも	かたくりこ ごま	にんじん れんこん むき枝豆 ごぼう	だいこん ねぎ こんにやく		650 Kcal 25 g 19 g	
9	木	白ごはん	ししゃものこめこ揚げ ゆかり和え 肉豆腐	牛乳 ししゃも ぶた肉 やきどうふ		白ごはん 油 こめこ さとう	くるまふ	キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ	しらたき ねぎ		616 Kcal 25 g 21 g	
10	金	白ごはん	焼き肉手巻き たくあん 春雨スープ やきのり	牛乳 牛肉 とり肉 あさり	のり	白ごはん さとう 油 かたくりこ	ごま油 はるさめ ごま	にんにく しょうが たまねぎ にら	にんじん たけのこ ほししいたけ こまつな	たくあん	576 Kcal 23 g 18 g	
13	月	白ごはん	十和田バラ焼き せんべい汁 りんごゼリー	牛乳 牛肉 とり肉		白ごはん さとう 油 かたくりこ	さといも せんべい りんごゼリー	たまねぎ 赤ピーマン にんにく しょうが	にんじん ごぼう まいたけ こんにやく	はくさい ねぎ	601 Kcal 22 g 15 g おまつり給食	
14	火	白ごはん	春巻き ブロッコリーのごまあえ 根菜のそぼろ煮	牛乳 はるまき とり肉 ぶた肉	あつあげ うずら卵 みそ	白ごはん さとう ごま かたくりこ 油	さといも かたくりこ	キャベツ にんじん しょうが ブロッコリー	だいこん こんにやく		754 Kcal 26 g 31 g	
15	水	わかめ ごはん	大豆と鶏肉のあげからめ はくさいのみそ汁	牛乳 とり肉	大豆 ふかし みそ わかめ	白ごはん さとう 油 かたくりこ	こむぎこ	にんじん しょうが はくさい	たまねぎ むき枝豆		634 Kcal 27 g 17 g	
16	木	白ごはん	ラザニア 冬のめぐみんスープ煮	牛乳 ぶた肉 大豆ミート ベーコン	チーズ	白ごはん マカロニ さとう 油	こめこ バター パンこ オリーブ油	たまねぎ にんじん にんにく	だいこん はくさい		627 Kcal 21 g 19 g めぐみん給食(白菜)	
17	金	白ごはん	魚の梅しそフライ キャベツとハムのサラダ みそ汁	牛乳 ホキ(魚) ハム みそ	きぬどうふ	白ごはん てんぷらこ パンこ 油	さとう	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	しめじ ねぎ		602 Kcal 26 g 16 g	
20	月	麦ごはん	肉みそ丼 とうふスープ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 大豆ミート みそ	とり肉 とうふ あさり ヨーグルト	麦ごはん ごま油 ごま さとう	かたくりこ	たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ	ねぎ しょうが にんにく むき枝豆	もやし にら	675 Kcal 31 g 19 g	
21	火	白ごはん	チキンカツ 大根ソテー さつまいもクリームシチュー	牛乳 とり肉 ベーコン ぶた肉		白ごはん てんぷらこ パンこ 油	さつまいも こめこ 生クリーム バター	だいこん たまねぎ にんじん パセリ			695 Kcal 27 g 21 g	
22	水	白ごはん	魚のゆず香味ソース かぼちゃのいとこ煮 鶏野菜汁	牛乳 ふくらぎ(魚) とり肉 もめんどうふ	みそ	白ごはん こむぎこ かたくりこ 油	さとう ごま油 あまなっとう マロニー	ねぎ しょうが かぼちゃ はくさい	にんじん ねぎ ゆず		705 Kcal 28 g 22 g 冬至給食	
23	木	白ごはん (減)	ぎょうざ ネコが好きな卵の炒め物 こまつたさんのラーメン	牛乳 ぶた肉 ぎょうざ ハム たまご		白ごはん ごま油 油	ラーメン	もやし たまねぎ にら にんにく	にんじん ほししいたけ はくさい	ねぎ	666 Kcal 24 g 23 g おはなし給食	
24	金	バター ライス	カレーピラフ ミートボールのケチャップがらめ かぶのポトフ クリスマスケーキ	牛乳 とり肉 肉だんご ベーコン		バターライス バター さとう じゃがいも	ケーキ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ	かぶ		713 Kcal 24 g 23 g クリスマス	

※ 牛乳は毎日つきます。
 ※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
 ※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量