



日	曜	献立名					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		
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる	脂質	行事食等
2	月	白飯	牛乳	肉だんごのあんからめ	ジャーマンポテト	冬野菜のクリーム煮		牛乳 とり肉	ごはん バター	玉ねぎ 大根	665 Kcal	
								肉団子	さとう 油	パセリ ブロッコリー	25 g	
								ベーコン	かたくり粉 米粉	白菜	21 g	
								チーズ	じゃがいも 生クリーム	にんじん		
3	火	さくら飯	牛乳	ひじきごはん	とりの照り焼き	ツナ和え		牛乳 ツナ	さくらめし ごま油	にんじん きゅうり	611 Kcal	
								ぶた肉	油	ごぼう 小松菜	29 g	
								ひじき	さとう	しょうが なめこ	19 g	
								とり肉	かたくり粉	キャベツ ねぎ		
4	水	白飯	牛乳	鯉の石垣フライ	江戸っ子煮	ちくわのみそ汁		牛乳 こうやどうふ	ごはん 油	たけのこ水に 白菜	664 Kcal	
								さけ	天ぷら粉 さとう	にんじん ねぎ	32 g	
								大豆	パン粉	つきこんにやく	21 g	
								牛肉	ごま	えのき		
5	木	白飯	牛乳	いか天	ほうれんそうサラダ	豚骨ラーメン		牛乳 あさり	ごはん ごま油	キャベツ もやし	668 Kcal	
								いか天	油	ほうれん草 ねぎ	26 g	
								ハム	さとう	にんじん	23 g	
								ぶた肉	ラーメン	にんにく		
6	金	ケチャップライス	牛乳	オムライス	煮のポトフ	みかん		牛乳 ベーコン	ケチャップライス	玉ねぎ 枝豆	697 Kcal	
								とり肉	油	にんじん かぶ	27 g	
								オムライスシート	じゃがいも	ホールコーン 白菜	19 g	
								ぶた肉		トマト缶 みかん		
9	月	白飯	牛乳	ジャージャー麺	パンパンジー	フルーツ杏仁		牛乳 みそ	ごはん かたくり粉	玉ねぎ にんにく キャベツ	675 Kcal	
								やきそば	油	にんじん しょうが もやし	24 g	
								大豆ミート	さとう	たけのこ水に ねぎ	24 g	
								ささみ	ごま油	干しいたけ きゅうり		オリビック給食
10	火	白飯	牛乳	豚丼	きやべつの昆布和え	粕汁		牛乳 みそ	ごはん	玉ねぎ キャベツ 白菜	614 Kcal	
								ぶた肉	さとう	にんじん きゅうり ねぎ	25 g	
								塩こんぶ	かたくり粉	しらたき 大根	17 g	
								あつあげ	さつまいも	ごぼう		
11	水	白飯	牛乳	シューマイ	チャプチェ	キムチスープ		牛乳 あさり	ごはん ごま油	にんにく 干しいたけ キムチ	627 Kcal	
								シューマイ	油	しょうが ピーマン	25 g	
								とうふ	はるさめ	にんじん もやし	20 g	
								ぶた肉	さとう	たけのこ水に にら		
12	木	白飯	牛乳	ししゃものから揚げ	もやしのごま酢和え	すき焼き風煮		牛乳 ししゃも	ごはん さとう	にんじん しらたき	629 Kcal	
								牛肉	かたくり粉	もやし ねぎ	25 g	
								やきどうふ	油	小松菜 白菜	22 g	
13	金	麦ご飯	牛乳	チキンカレーライス	フルーツヨーグルト			牛乳	麦ごはん カレールー	にんにく みかん缶	727 Kcal	
								とり肉	じゃがいも 油	しょうが もも缶	23 g	
								チーズ	小麦粉	玉ねぎ パイン缶	20 g	
								ヨーグルト	バター	にんじん		
16	月	麦ご飯	牛乳	焼き肉手巻き	厚あげのみそ汁	やきのり		牛乳 みそ	麦ごはん じゃがいも	にんにく にんじん	647 Kcal	
								ぶた肉	油	しょうが 小松菜	27 g	
								牛肉	さとう	玉ねぎ	21 g	
								あつあげ	かたくり粉	ピーマン		
17	火	白飯	牛乳	ラザニア	ミニトマト	白菜スープ		牛乳 とり肉	ごはん 米粉	玉ねぎ トマト缶 ホールコーン	655 Kcal	
								牛肉	マカロニ	にんじん ミニトマト	23 g	
								大豆ミート	油	ピーマン 白菜	18 g	
								チーズ	さとう	にんにく えのき		
18	水	白飯	牛乳	味噌おでん	大豆と小魚のゴマからめ	りんご		牛乳 こんぶ	ごはん 油	大根	697 Kcal	
								あつあげ	さといも	こんにやく	28 g	
								ちくわ	さとう	ごぼう	23 g	
								うずらたまご	ごま	りんご		
19	木	白飯	牛乳	鶏肉のザンギ	松前漬	三平汁		牛乳 さけ	ごはん ごま油	しょうが 大根	630 Kcal	
								とり肉	小麦粉 じゃがいも	にんにく つきこんにやく	27 g	
								するめいか	かたくり粉	切干大根 ねぎ	20 g	
								こんぶ	油	にんじん		世界遺産給食
20	金	白飯	牛乳	三味焼き	かぼちゃの小倉煮	豆乳汁		牛乳 とうにゅう	ごはん	ねぎ にんじん	632 Kcal	
								さつまあげ	さとう	にんにく 大根	26 g	
								ぶた肉	油	しょうが しめじ	16 g	
								うすあげ	あまなっとう	かぼちゃ 小松菜		冬至献立
23	月	白飯	牛乳	白身魚のフリッター	ブロッコリーのごまドレッシングあえ	さつまいもクリームシチュー		牛乳	ごはん さとう	ブロッコリー	658 Kcal	
								ホキ	天ぷら粉	にんじん	25 g	
								とり肉	油	玉ねぎ	20 g	
									生クリーム	バター		
24	火	カレーバターライス	牛乳	カレーピラフ	ハンバーグ	コンソメジュリアン	クリスマスデザート	牛乳	バターライス	ピーマン えのき	648 Kcal	
								とり肉	バター	にんじん パセリ	23 g	
								ハンバーグ	さとう	玉ねぎ	22 g	
								ベーコン	クリスマスデザート	キャベツ		

※ 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。



旬の食材「ねぎ」

冬が旬のねぎは風邪の症状を軽くしたり、体を温める効果があります。またねぎの緑色の部分にはビタミンAが多く含まれていて、粘膜を丈夫にして感染症を予防する効果があります。インフルエンザや胃腸炎が流行しやすい冬にぴったりの野菜ですね。栄養素を丸ごととるために汁物やなべ料理に使うのがおすすめです。

