



日	曜	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	
			主菜	副菜	汁物	デザート	体をつくる		熱や力になる		体の調子をととのえる		たんぱく質	脂質
1	火	白ごはん	サバの塩焼き 江戸っ子煮 なめこのみそ汁				さば 牛肉 大豆 あつあげ こうや豆腐 みそ	牛乳 こんぶ	米 さとう こんにゃく		にんじん さやいんげん	たけのこ なめこ はくさい ねぎ	681 Kcal 28 g 26 g	
2	水	白ごはん	ぎょうざ 中華サラダ 担々麺				ロースハム ぶた肉 みそ ギョーザ	牛乳	米 さとう ラーメン	あぶら ごま ごま油	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり ねぎ コーン にんにく	しょうが もやし	716 Kcal 28 g 22 g
3	木	白ごはん	とんかつ ケチャップソース ポテトサラダ キャベツのみそ汁				ぶた肉 ロースハム うすあげ みそ	牛乳	米 てんぷらこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら たまごなしマヨネーズ	にんじん	きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	ねぎ	701 Kcal 28 g 22 g
4	金	白ごはん	花野菜サラダ ビーフシチュー				ベーコン 牛肉	牛乳	米 さとう じゃがいも こむぎこ	オリーブ油 あぶら バター 生クリーム	にんじん トマト ブロッコリー 赤ピーマン	カリフラワー たまねぎ にんにく		689 Kcal 20 g 22 g
7	月	白ごはん	鶏の竜田揚げ コールスローサラダ 豚汁				とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳	米 かたくりこ さとう こんにゃく さつまいも	あぶら	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり コーン	だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ	696 Kcal 26 g 23 g
8	火	白ごはん	大豆とれんこんのごまからめ 肉おでん りんご				大豆 うずらたまご さつまあげ 牛肉	牛乳 こんぶ	米 かたくりこ 水あめ さとう さとも こんにゃく	あぶら ごま	にんじん	れんこん だいこん りんご		707 Kcal 27 g 21 g
9	水	白ごはん	手作りハンバーグ スパゲティソテー 豆乳スープ				牛肉 ぶた肉 大豆ミート うすあげ とり肉 みそ	牛乳	米 スパゲティ さとう パンこ	オリーブ油 バター あぶら	にんじん 青ピーマン	たまねぎ にんにく かぶ ほししいたけ	はくさい なめこ ねぎ	726 Kcal 31 g 20 g
10	木	サザエさん ごはん	ハタハタから揚げ 磯野家のサラダ かつおとわかめのみそ汁 おはぎきなこ				サザエ うすあげ いとかまぼこ みそ たまご きぬこしどうふ	牛乳 わかめ のり	米 さとう こめこ おはぎ	あぶら	こまつな にんじん	キャベツ えのき ねぎ えだまめ		640 Kcal 27 g 16 g <small>後食産でさ(サザエさん献立)</small>
11	金	チキン カレー	シャインマスカットゼリーカクテル				とり肉 チーズ	牛乳	米 麦 じゃがいも こむぎこ さとう マスカットゼリー	あぶら バター カレールー	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	パイン缶	749 Kcal 20 g 19 g
14	月	中華 おこわ	ハムときくらげの中華サラダ たまごとワンタンのスープ みかん				やきぶた ロースハム とり肉 たまご	牛乳	米 もち米 さとう ワンタン かたくりこ	あぶら ごま油 ごま	にんじん こまつな	たけのこ ほししいたけ もやし きくらげ	はくさい えのき ねぎ えだまめ みかん	605 Kcal 25 g 15 g
15	火	白ごはん	鮭のグラタン 人参グラッセ コンソメジュリアン				さけ みそ ベーコン	牛乳 チーズ	米 パンこ こめこ	あぶら バター	にんじん パセリ	たまねぎ コーン セロリ キャベツ		619 Kcal 48 g 18 g
16	水	天津飯	割り干し大根の中華漬け 春雨スープ 青りんごゼリー				たまご とり肉 ぶた肉	牛乳 こんぶ	米 さとう かたくりこ はるさめ ゼリー	ごま油	にんじん	こねぎ たけのこ ほししいたけ きくらげ	たまねぎ えのき はくさい	614 Kcal 22 g 15 g
17	木	ハムコーン パン	大根とツナのサラダ ポークビーンズ				ロースハム ツナ ぶた肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	食パン さとう じゃがいも ひよこ豆	あぶら オリーブ油	にんじん トマト	コーン だいこん きゅうり たまねぎ		703 Kcal 52 g 29 g
18	金	白ごはん	豚肉のくわ焼き ごま酢あえ 白菜たっぷり汁				ぶた肉 とり肉	牛乳	米 こめこ 水あめ こむぎこ さとう かたくりこ さとも こんにゃく	あぶら ごま	にんじん こまつな	きりほしだいこん ごぼう だいこん まいたけ	はくさい ねぎ	670 Kcal 27 g 22 g <small>白山めくみん給食「白菜」</small>
21	月	牛丼	みそ汁 かぼちゃのカップケーキ				ぶた肉 ふかし きぬこしどうふ 系かつお どうにゅう	牛乳 わかめ	米 麦 さとう チョコレート かたくりこ こんにゃく ホットケーキミックス	バター	にんじん	たまねぎ ねぎ なめこ		750 Kcal 28 g 20 g 冬至
#	火	白ごはん	ちくわの磯辺揚げ 野菜のピリ辛 車麩のたまごとじ				ちくわ とり肉 たまご	牛乳 あおのり	米 てんぷらこ さとう くるまふ じゃがいも	あぶら ごま油 かぼちゃのたね	にんじん さやいんげん みつば	キャベツ きゅうり にんにく しょうが	たまねぎ ほししいたけ たけのこ	651 Kcal 25 g 18 g
#	水	白ごはん	魚のから揚げ 野菜あんかけ 即席漬 とり野菜なべ				ホキ とり肉 もめんどうふ みそ	牛乳 しおこんぶ	米 こめこ さとう かたくりこ マロニー	あぶら ごま油	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい	えのき ねぎ しょうが にんにく	634 Kcal 29 g 17 g <small>白山めくみん給食「白菜」</small>
#	木	コッパパン	ローストチキン お豆のサラダ				とり肉 ロースハム ベーコン あさり	牛乳	コッパパン はちみつ マカロニ さとう 水あめ しらいんげんまめ	あぶら ごま油 バター	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ		725 Kcal 32 g 27 g おはなし給食
#	金	オムライス	カイくんのためにつくったあったかスープ 一食用ケチャップ カレーポトフ デザート				とり肉 ぶた肉 たまご フランクフルト	牛乳	米 麦 じゃがいも アイスクリーム	あぶら バター カレールー	トマト 青ピーマン	たまねぎ かぶ		795 Kcal 27 g 30 g

※ 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。