

日 曜	献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	栄養量
	冬休みのためお休みです。(12/25~1/6)				
7 火	牛乳 ご飯 メンチカツ 紅白なます 白玉雑煮 りんごきんとん	牛乳・うすあげ・あられふかし	精白米・米粒麦・揚げ油・いりごま黒 上白糖・白玉団子・さつまいも バター	大根・にんじん ほうれん草・乾しいたけ みつば・りんご・干しぶどう	エネルギー(kcal) 806 たんぱく質(g) 22.2 脂質(g) 23.1 食塩相当量(g) 1.8
8 水	牛乳 ミルク食パン チョコパテ ほうれん草の卵焼き マカロニサラダ さといも汁	牛乳・凍結全卵・豚ひき肉 ダイスチーズ・ロースハム・みそ	ミルク食パン・Feパテチョコレート サラダ油・上白糖・かたくり粉 マカロニ・カロリーハーフマヨネーズ 里芋	玉ねぎ・キャベツ・ほうれん草・しょうが きゅうり・にんじん・ねぎ	エネルギー(kcal) 778 たんぱく質(g) 33.9 脂質(g) 28.0 食塩相当量(g) 3.6
9 木	牛乳 ご飯 オムレツのトマトソースがけ ごぼうとベーコンのソテー 肉団子と白菜のスープ 福梅	牛乳・ベーコン	精白米・米粒麦・オリーブ油・上白糖 バター・じゃがいも・もなか・こしあん	トマト・玉ねぎ・にんにく・ブロッコリー ごぼう・ピーマン・白菜・小松菜・にんじん 乾しいたけ	エネルギー(kcal) 794 たんぱく質(g) 29.5 脂質(g) 25.5 食塩相当量(g) 2.5
10 金	牛乳 ハヤシライス 小松菜とひじきのサラダ みかん	牛乳・牛もも肉	精白米・米粒麦・薄力粉・サラダ油 バター・上白糖・オリーブ油	玉ねぎ・しめじ・グリーンピース・にんにく 小松菜・にんじん・ホールコーン ほしひじき・みかん	エネルギー(kcal) 768 たんぱく質(g) 26.3 脂質(g) 22.5 食塩相当量(g) 3.3
13 月	成人の日				
14 火	牛乳 雑穀ご飯 鶏から揚げのピーナッツからめ キャベツの梅しそサラダ 白菜のみそ汁 ナッツとさかな	牛乳・鶏もも肉・ほぐしささみ うすあげ・みそ ナッツとさかな	精白米・十六穀米・かたくり粉 揚げ油・割ピーナッツ・上白糖	ブロッコリー・もやし・キャベツ・青じそ 福井梅干し・白菜 にんじん・玉ねぎ	エネルギー(kcal) 783 たんぱく質(g) 37.1 脂質(g) 29.9 食塩相当量(g) 2.2
15 水	牛乳 胚芽ロール ジャム 白身魚のピザ風 キャベツと海藻のサラダ チゲ風豚汁	牛乳・魚・シュレッドチーズ ほぐしささみ・豚もも肉・牛乳・みそ	胚芽パンズ・ブルーベリージャム じゃがいも・サラダ油・上白糖 ごま油	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・乾しいたけ ブロッコリー・キャベツ・寒天こんにやく 海藻ミックス・きゅうり・黄ピーマン にんにく・しょうが・白菜キムチ・大根 ごぼう・ねぎ	エネルギー(kcal) 801 たんぱく質(g) 43.6 脂質(g) 26.5 食塩相当量(g) 3.5
16 木	牛乳 たらこスパゲティ フレンチポテト アスパラサラダ ナタデココ入りフルーツあえ	牛乳・もみじこ・まだこ・ロースハム	スパゲティ・オリーブ油 フレンチポテト・上白糖・ナタデココ やわらか豆腐デザート	にんにく・エリンギ・玉ねぎ・にんじん ピーマン・青じそ・きざみのり グリーンアスパラ・キャベツ・もやし パインチビット・バナナ	エネルギー(kcal) 745 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 18.5 食塩相当量(g) 2.3
17 金	牛乳 麻婆丼 揚げぎょうざ ぜんまいナムル	牛乳・絹ごし豆腐・豚ひき肉・みそ ぎょうざ	精白米・米粒麦・サラダ油・ごま油 かたくり粉・揚げ油・上白糖 いりごま白	ねぎ・玉ねぎ・ピーマン・にんじん・しょうが にんにく・ぜんまい・もやし・きゅうり	エネルギー(kcal) 817 たんぱく質(g) 29.3 脂質(g) 29.0 食塩相当量(g) 3.5
20 月	牛乳 ご飯 豚肉とピーマンの中華炒め ピーンズサラダ しらすのスープ デザート	牛乳・豚もも・大豆・4種豆ミックス まぐろサラダ油漬・しらす干し	精白米・米粒麦・サラダ油・ごま油 上白糖・かたくり粉 カロリーハーフマヨネーズ デザート	ピーマン・黄ピーマン・玉ねぎ・にんじん たけのこ水煮・にんにく・しょうが・きゅうり ほしひじき・小松菜・えのきたけ・大根	エネルギー(kcal) 799 たんぱく質(g) 35.0 脂質(g) 26.8 食塩相当量(g) 2.4
21 火	牛乳 ご飯 小魚のから揚げと 甘えびかき揚げ かぶの酢の物 めった汁	牛乳・豚もも肉・うすあげ・みそ	精白米・米粒麦・揚げ油・上白糖 さつまいも	ミニトマト・かぶ実・にんじん・きゅうり かぶ葉・大根	エネルギー(kcal) 774 たんぱく質(g) 24.8 脂質(g) 28.6 食塩相当量(g) 1.9
22 水	牛乳 食パン 大根のクリーム煮 きゅうりのごま酢和え プリン	牛乳・鶏もも肉 牛乳・調製豆乳	基準食パン・じゃがいも・サラダ油 バター・薄力粉・いりごま白・上白糖 なめらかプリンカスタード	大根・玉ねぎ・にんじん・しめじ ブロッコリー・きゅうり・小松菜	エネルギー(kcal) 760 たんぱく質(g) 34.8 脂質(g) 24.8 食塩相当量(g) 3.3
23 木	牛乳 ご飯 治部煮 キャベツのゆず和え 豆腐のみそ汁	牛乳・鶏もも肉・ロースハム うすあげ・絹ごし豆腐・みそ	精白米・米粒麦・かたくり粉 すだれ麩・上白糖・里芋	たけのこ水煮・乾しいたけ・にんじん ほうれん草・キャベツ・もやし・きゅうり ゆず皮・ゆず果汁・玉ねぎ・カットわかめ	エネルギー(kcal) 754 たんぱく質(g) 38.2 脂質(g) 19.0 食塩相当量(g) 2.7
24 金	牛乳 ターメリックライス トマトのキーマカレー 豚しゃぶ風サラダ 果物ゼリー	牛乳・豚ひき肉・レンズまめ 豚もも肉	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖 ごま油・果物ゼリー	にんにく・むき枝豆・玉ねぎ・にんじん セロリ・黄ピーマン・トマト・キャベツ きゅうり・大根	エネルギー(kcal) 794 たんぱく質(g) 28.1 脂質(g) 23.4 食塩相当量(g) 2.9
27 月	牛乳 ご飯 ふりかけ ちくわコロッケ 小松菜と卵の和え物 豆腐と里芋のみそ汁	牛乳・ピタミンちくわ・豚ひき肉 凍結全卵・木綿豆腐・みそ	精白米・米粒麦・じゃがいも サラダ油・薄力粉・パン粉・揚げ油 いりごま白・里芋	玉ねぎ・にんじん・トマト・小松菜・もやし きゅうり・大根	エネルギー(kcal) 749 たんぱく質(g) 27.5 脂質(g) 22.3 食塩相当量(g) 3.1
28 火	牛乳 ご飯 チャプチェ 米粉チヂミ わかめスープ	牛乳・豚もも肉・いか・凍結全卵	精白米・米粒麦・はるさめ・ごま油 上白糖・いりごま白・米粉・薄力粉 サラダ油・かたくり粉	キャベツ・にんじん・小松菜・玉ねぎ しめじ・乾しいたけ・にんにく・にら 白菜キムチ・カットわかめ・えのきたけ ねぎ	エネルギー(kcal) 753 たんぱく質(g) 25.8 脂質(g) 18.3 食塩相当量(g) 2.8
29 水	牛乳 ミルクロール ぶりのいしる漬揚げ ブロッコリーとりんごのサラダ クラムチャウダー	牛乳・ロースハム・ベーコン・魚 あさり水煮・牛乳・調製豆乳	ミルクロール・揚げ油・上白糖 オリーブ油・じゃがいも・バター 薄力粉	ブロッコリー・キャベツ・りんご・玉ねぎ にんじん・パセリ	エネルギー(kcal) 802 たんぱく質(g) 34.9 脂質(g) 34.3 食塩相当量(g) 3.0
30 木	牛乳 たまごうどん ポテトサラダ ブルーベリータルト	牛乳・凍結全卵・鶏もも肉 かまぼこ・ロースハム	国内産冷凍うどん・上白糖 かたくり粉・じゃがいも カロリーハーフマヨネーズ お米deブルーベリータルト	しょうが・乾しいたけ・にんじん・玉ねぎ ほうれん草・ねぎ・きゅうり・ホールコーン	エネルギー(kcal) 743 たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 22.6 食塩相当量(g) 3.5
31 金	牛乳 やきとり丼 パンサンデー 大根の中華スープ ココアワッフル	牛乳・鶏もも肉・ロースハム 豚もも肉	精白米・米粒麦・上白糖・サラダ油 三温糖・かたくり粉・はるさめ・ごま油 ココアワッフル	ねぎ・きざみのり・キャベツ・きゅうり にんじん・大根・玉ねぎ	エネルギー(kcal) 765 たんぱく質(g) 33.8 脂質(g) 19.5 食塩相当量(g) 2.5

★ 今月の平均給与栄養量 ★

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
777 kcal	31.5 g	24.6 g	396 mg	4.1 mg	309 μg	0.77 mg	0.68 mg	45 mg	6.5 g	2.8 g

※献立は食材の入荷状況により、変更になる場合があります。
 ※主な食品は、栄養的な働きによって、3つのグループに分けています。
 ※給与栄養量は中学部以上(普通盛り)のめやすです。

