

日 (曜)	献立名	献 立 材 料 名				栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム
		おもに体をつくるもとになる食品（赤）	おもに体の調子を整えるもとになる食品（緑）	おもにエネルギーになる食品（黄）	調味料等	
		牛乳・卵・肉・魚・大豆製品・海藻	野菜・きのこ・果物	穀物・いも類・種実類・油脂類		
1 (金)	コッペパン 牛乳	牛乳		コッペパン		609 25.9 20.4 303
	スパゲティミートソース	豚肉 大豆	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト	スパゲティ 油	ケチャップ ウスターソース 酒	
	豆と野菜のサラダ	鶏肉	えんどう豆 いんげん豆 ひよこ豆 枝豆 とうもろこし キャベツ きゅうり	ノンエッグマヨネーズ でん粉	しょうゆ 野菜エキス チキンエキス	
4 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		603 20.0 18.9 394
	ハンバーグ	豚肉 鶏肉 大豆	たまねぎ	でん粉 油 砂糖	ポークエキス ケチャップ チキンブイヨン 酒 みりん ウスターソース	
	イタリアンサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし	イタリアンドレッシング		
	根菜のスープ	ウインナー	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう れんこん にんにく えんどう豆 いんげん豆 ひよこ豆	油	酒 しょうゆ 鶏がら	
5 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		576 18.9 17.4 314
	揚げぎょうざ	鶏肉 ひじき 大豆	にら キャベツ たまねぎ	でん粉 砂糖 小麦粉 油 豚脂 ごま油	しょうゆ 魚介エキス	
	中華あえ		もやし にんじん きゅうり きくらげ	砂糖 ごま油	しょうゆ 酢	
	白菜と肉団子のスープ	鶏肉 大豆	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ	春雨 でん粉 パン粉 砂糖	しょうゆ 鶏がら 酒	
6 (水)	麦ご飯 牛乳	牛乳		米 麦		607 24.2 17.2 358
	鶏肉の塩麴焼き	鶏肉	にんにく		塩こうじ 酒	
	こんにゃくの炒め物	豚肉	こんにゃく にんじん とうもろこし 小松菜	砂糖 ごま油 油	酒 しょうゆ	
	みそ汁	豆腐 わかめ みそ	キャベツ たまねぎ ねぎ	じゃがいも	煮干し 酒	
7 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		663 26.8 23.4 300
	魚の揚げ煮	ぶり	しょうが	米粉 でん粉 油 砂糖	酒 しょうゆ	
	甘酢あえ		キャベツ にんじん きゅうり	春雨 砂糖	酢 しょうゆ	
	呉汁	大豆 豆腐 油揚げ みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ		煮干し 酒	
8 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		米		661 18.2 21.7 294
	タイピーエン	豚肉 うずら卵 かまぼこ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	春雨	酒 しょうゆ がらスープ	
	ナムル		切干大根 もやし きゅうり にんじん にんにく	ごま ごま油 砂糖	しょうゆ みりん	
	フライドポテト			じゃがいも 油		
11 (月)	麦ご飯 牛乳	牛乳		米 麦		692 23.6 22.7 292
	チキンカレー	鶏肉 大豆	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご	油 じゃがいも	酒 カレールウ ケチャップ チャツネ ウスターソース しょうゆ	
	キャベツのサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし		香味和風ノンオイルドレッシング	
12 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		631 18.9 22.0 257
	メンチカツ	豚肉 大豆	たまねぎ キャベツ	パン粉 でん粉 砂糖 油	チキンコンソメ	
	マカロニサラダ	まぐろ油漬け	きゅうり にんじん	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	
	野菜スープ	ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ にんにく	じゃがいも	鶏がら	
13 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		561 23.3 14.4 293
	豚肉と根菜の煮物	豚肉 厚揚げ	しょうが にんじん だいこん ごぼう れんこん	里芋 砂糖	酒 しょうゆ みりん	
	かきたま汁	卵 豆腐 かまぼこ	たまねぎ しいたけ 小松菜	でん粉	酒 昆布 煮干し しょうゆ	

調味料の塩こしょうは表示していません。

日 (曜)	献立名	献 立 材 料 名				栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム
		おもに体をつくるもとになる食品（赤）	おもに体の調子を整えるもとになる食品（緑）	おもにエネルギーになる食品（黄）	調味料等	
		牛乳・卵・肉・魚・大豆製品・海藻	野菜・きのこ・果物	穀物・いも類・雑実類・油脂類		
14 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		580 20.6 17.8 346
	いわしの生姜煮	いわし	しょうが	砂糖 でん粉	しょうゆ みりん	
	豚肉と切干大根の炒め物	豚肉	切干大根 しめじ にんじん たまねぎ にら しょうが にんにく	ごま油 油	トウバンジャン 酒 しょうゆ オイスターソース	
	みぞれ汁	厚揚げ	だいこん はくさい しいたけ ねぎ	でん粉 里芋	酒 しょうゆ みりん 煮干し	
15 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		米		602 24.6 17.4 286
	チキン南蛮	鶏肉		米粉 油 砂糖	酒 酢 しょうゆ	
	ごまあえ		ほうれん草 キャベツ もやし にんじん	ごま 砂糖	しょうゆ	
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ わかめ	たまねぎ しめじ ねぎ	じゃがいも	煮干し 酒	
18 (月)	麦ご飯 牛乳	牛乳		米 麦		605 24.0 16.1 280
	焼肉ソテー	豚肉 みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ にら キャベツ	ごま油 砂糖 油 ごま	みりん しょうゆ 酒 トウバンジャン	
	じゃがいものみそ汁	厚揚げ みそ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	じゃがいも	酒 煮干し	
19 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		596 22.3 19.4 370
	オムレツ	卵	ほうれん草	油 でん粉		
	ツナと大根のサラダ	まぐろ油漬け ひじき	だいこん きゅうり とうもろこし		クリーミーフレンチドレッシング	
	キムチ汁	豚肉 豆腐 みそ	はくさい にんじん もやし しめじ しょうが にんにく たまねぎ りんご	ごま油 砂糖	昆布エキス しょうゆ 唐辛子 かつお節エキス 酒 みりん がらスープ	
20 (水)	麦ご飯 牛乳	牛乳		米 麦		615 23.6 20.4 316
	きびなごのから揚げ	きびなご	しょうが	米粉 でん粉 油	酒 しょうゆ	
	ごぼうサラダ		ごぼう きゅうり キャベツ	ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	
	ちゃんこ汁	豆腐 鶏肉 いわし たら みそ	しょうが こんにゃく にんじん だいこん はくさい しいたけ ねぎ	砂糖 油 でん粉	酒 みりん しょうゆ 煮干し	
21 (木)	チキンライス 牛乳	鶏肉 牛乳	にんじん とうもろこし たまねぎ	米 油 砂糖	ケチャップ チキンエキス ポークエキス	654 18.9 19.4 344
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし		コールスロードレッシング	
	チャウダー	鶏肉 牛乳 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	じゃがいも	鶏がら 酒 ポタージュベース	
	クリスマスデザート	豆乳 寒天	いちご	砂糖 水あめ でん粉		
22 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		米		601 21.2 17.6 358
	カツオカツ	かつお	たまねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 砂糖 油 でん粉	しょうゆ かつおエキス	
	野菜のおひたし	かつお節	ほうれん草 はくさい 切干大根 にんじん	砂糖	しょうゆ みりん	
	のっぺい汁	鶏肉 厚揚げ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	里芋 でん粉	酒 しょうゆ みりん 煮干し	

調味料の塩こしょうは表示していません。