

曜	献立名	主 食	赤の食品			緑の食品			黄色の食品			調味料 他	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 肪 g
			おかず	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーの もとになる食品							
1	木	ごはん じゅうごや	○ さけのしおやき すみそあえ つきみじり おつきみゼリー	さけ ちくわ こめみそ うすらたまご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	きゅうり とうもろこし もやし だいこん	せいはくまい きょうかまい さとう さといも しらたまもち おつきみゼリー	塩 酒 醤油 酢 醤油 削り節 昆布 みりん 醤油 塩	643	25.4	11.9			
2			しおやきそば コッペパン	○		ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ きくらげ しょうが にんにく	コッペパン	あぶら ごまあぶら 豆板醤 醤油 かき油 酒 塩	554	23.2	17.0			
5	月	むぎごはん	○ まーぼーはるさめ きくらげのサラダ	とりひきにく ぶたひきにく あかみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ だいこん もやし きくらげ	せいはくまい きょうかまい むぎ さとう かたくりに はるさめ さとう	あぶら がらスープ 酒 醤油 豆板醤 塩 こしょう 酢 醤油 マスタード	596	21.0	15.3			
6			むぎごはん	○ シチュー	とりにく いんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん こまつな にんじん キャベツ とうもろこし	じゃがいも はくりきこ せいはくまい きょうかまい むぎ さとう	バター あぶら 白ワイン 塩 こしょう がらスープ	724	23.7	22.5			
7	水	ごはん	○ しおこんぶサラダ りんごゼリー ちくわのいそべあげ	ロースハム かつおぶし しおこんぶ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	こまつな にんじん キャベツ とうもろこし	りんごゼリー	塩 こしょう 酢							
8			ごはん	○ ひじきのものに ぶたじる	ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	とりにく だいず ぶたにく なまあげ あわせみそ	ほしひじき にんじん はねぎ	えだまめ ごぼう はくさい もやし	あぶら あぶら	酒 醤油 みりん 煮干し 削り節	681	24.9	24.0		
9	金	ごはん	○ ぎゅうにくとだいこんののもの すのものの のつくだに(ひじきいり)	ぎゅうにく こおりどうふ なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん	だいこん えだまめ こんにやく さといも さとう	あぶら あぶら	醤油 酒 みりん	633	23.6	17.0			
12			ごはん	○	ぶたにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん きやいんげん こまつな にんじん はねぎ	とうもろこし もやし キャベツ たまねぎ	さとう さとう かたくりに	あぶら アーモンド 醤油	634	27.4	17.9		
13	月	ごはん	○ かきたまじる ぶたにくのりんごソースかけ	かまぼこ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	しょうが りんごビュレ レモン	さとう さとう	塩 こしょう 醤油 酒	692	29.2	23.8			
14			ごはん	○ ツナサラダ とうにゅうみそしる	ツナ あぶらあげ とうふ とうにゅう あわせみそ	わかめ	こまつな はねぎ	おひししいたけ とうもろこし きゅうり キャベツ	せいはくまい きょうかまい こんにやく	青じそドレッシング 煮干し 削り節	636	24.3	16.6		
15	火	ごはん	○	ぶたにく こめみそ	ぎゅうにゅう	あかピーマン	たけのこ たまねぎ キャベツ しょうが	かたくりに さとう さとう	あぶら ファンジアン 酒 みりん 塩	636	24.3	16.6			
16			ごはん	○	だいずととりにくのトマトに	とりにく だいず	パセリ トマト にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム	さとう	あぶら 醤油 塩 こしょう ケチャップ	699	27.6	22.6		
17	水	ごはん	○	チャウダー	ウインナー いんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	れんこん とうもろこし えだまめ	せいはくまい きょうかまい じゃがいも	バター あぶら 塩 こしょう がらスープ 白ワイン	510	19.4	12.4			
18			ごはん	○		ぎゅうにゅう	たかなづけ	たまねぎ とうもろこし えだまめ	せいはくまい きょうかまい むぎ ごま オリーブオイル	醤油 酒 カレー粉	642	20.5	22.2		
19	金	ごはん	○	ほうれんそうのいそあえ とりだんごじる	とりにくだんご	にんじん ほうれんそう にんじん はねぎ	キャベツ きゅうり もやし だいこん たけのこ ごぼう	こんにやく	あぶら	642	20.5	22.2			
20			ごはん	○	ししゃもフライ あじつけのり キャベツのサラダ こんさいスープ	ししゃもフライ あじつけのり	ほうれんそう にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし れんこん だいこん ごぼう たまねぎ えだまめ	せいはくまい きょうかまい わふうドレッシング	あぶら がらスープ 白ワイン 塩 こしょう 醤油	662	27.3	22.6		
21	月	むぎごはん	○	さんまのしおやき	さんま	ぎゅうにゅう		せいはくまい きょうかまい むぎ さとう	あぶら 醤油 みりん 塩	662	27.3	22.6			
22			ごはん	○	おからのいりに くきわかめのスープ	おから ぶたひきにく とりにく	くきわかめ こまつな にんじん にんじん こまつな	きくらげ ごぼう ほししいたけ たけのこ たまねぎ にんにく	うどんめん	あぶら がらスープ 塩 こしょう 酒 醤油	603	21.6	17.8		
23	火	しそごはん (むぎごはん)	○	れんこんサラダ	ツナ	わかめ	しそ にんじん	れんこん きゅうり えだまめ	ごま マヨネーズ(たまごなし)						
24			ごはん	○	なまあげのしせんふに	なまあげ とりにく こめみそ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ ほししいたけ えだまめ しょうが もやし キャベツ	こんにやく さとう かたくりに せいはくまい きょうかまい	あぶら 酒 みりん 醤油 かき油 豆板醤	800	28.1	28.9	
25	水	ごはん	○	もやしのごまあえ クレープ(チョコ)		ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	さとう クレープ(チョコ)	ごま 醤油						
26			ごはん	○	ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	えだまめ りんごビュレ にんにく しょうが	さとう せいはくまい きょうかまい むぎ	あぶら 醤油 酒	621	21.5	21.8		
27	木	ごはん	○	コーンサラダ	かいそうミックス	こまつな	とうもろこし きゅうり れんこん たまねぎ キャベツ	じゃがいも	イタリアンドレッシング 塩 こしょう 白ワイン 醤油 コンソメ						
28			ごはん	○	ポトフ	ウインナー だいず クリスマスチキン	にんじん パセリ	れんこん たまねぎ キャベツ	せいはくまい きょうかまい さとう	あぶら あぶら	611	21.7	19.1		
29	金	ごはん	○	ちゅうかあえ わかめスープ	ぶたにく	わかめ	ほうれんそう にんじん こまつな にんじん はねぎ	キャベツ きゅうり えだまめ きくらげ	ごまあぶら ごまあぶら	酢 醤油 マスタード がらスープ 醤油 酒 塩 こしょう					
30			ごはん	○	とりにくのてりやき	とりにく			さとう かたくりに せいはくまい きょうかまい	あぶら 酒 醤油 みりん	654	23.0	21.8		
31	月	ごはん	○	きりぼしだいこんの すましじる	とうふ		にんじん こまつな はねぎ	ぎゅうり キャベツ えのき たまねぎ	マヨネーズ(たまごなし)	みりん 醤油 酢 昆布 削り節 塩 醤油 酒 みりん					
1			ポークカレー (むぎごはん)	○		ぶたにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんごビュレ キャベツ きゅうり	じゃがいも せいはくまい きょうかまい むぎ	あぶら カレールー アーモンド わふうドレッシング	塩 こしょう 醤油 ケチャップ ウスターソース カレー粉 醤油	698	25.5	20.7
2	火	かむかむのひ ごはん	○	しろみぎかなのみそがらめ みかん	メルルーサ こめみそ	ぎゅうにゅう		かたくりに さとう せいはくまい きょうかまい	あぶら 酒 塩 こしょう 醤油 みりん	660	28.4	15.5			
3			ごはん	○	ごもくめ かしわじる	だいず さつまあげ とりにく なまあげ	こんぶ	にんじん きやいんげん はねぎ こまつな	ごぼう たまねぎ	こんにやく さとう さとう	あぶら 酒 醤油 みりん 塩 昆布 削り節 醤油 酒 みりん				
4	水	わかめごはん	○		わかめ			せいはくまい きょうかまい ごま	ごま 醤油 みりん 塩 酒	520	19.2	12.8			
5			ごはん	○	ぶたにくとこんさいのの からしあえ	ぶたにく	にんじん きやいんげん ほうれんそう にんじん	れんこん ごぼう たけのこ だいこん キャベツ	こんにやく さとう さとう	あぶら 醤油 みりん 塩 酒 醤油 酢 からし					
6	木	しょくパン	○	えだまめととうふのミンチカツ	えだまめととうふのミンチカツ	ぎゅうにゅう		しょくパン いちごジャム	あぶら 塩 こしょう	690	28.4	12.7			
7			ごはん	○	いちごジャム マヨネーズサラダ トマトスープ	ロースハム ベーコン だいず		ほうれんそう にんじん にんじん パセリ トマト ビューレ	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ えだまめ	じゃがいも マカロニ	マヨネーズ(たまごなし) ケチャップ 塩 醤油 がらスープ				