

日	曜	献立名	おもな材料						栄養量				
			血・筋肉・骨になる食品		体のちようしをとのえる食品		エネルギーのもとになる食品		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)	(g)	
1	火	ごはん 牛乳 そぼろ丼の具 ごまじゃこサラダ うすらの卵入りすまし汁	豚肉 ハム なたと うすらの卵 豆腐	牛乳 ちりめん じゃこ	にんじん 小松菜 水菜	しょうが クリンピース きゅうり キャベツ かんぴょう しめじ	米 砂糖	油 ごま ドレッシング	816	37.1	26.5	2.7	
2	水	ココア揚げパン 牛乳 すき焼き風うどん ブロッコリーのごまマヨあえ パナナ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ブロッコリー	白菜 ねぎ えのきたけ とうもろこし パナナ	パン うどん 砂糖	油 マヨネーズ ココア ごま	860	28.8	30.1	3.0	
3	木	麦ごはん 牛乳 ブルコギ 大豆ともやしのナムル わかめスープ	豚肉 大豆 なたと	牛乳 わかめ	にんじん にら	玉ねぎ しょうが にんにく もやし えのきたけ ねぎ	米 麦 春雨	油 ごま油 ドレッシング ごま	771	29.7	20.5	2.7	
4	金	ごはん 牛乳 たららのホイル焼き ひじきの炒め煮 高野豆腐のみそ汁	たら チーズ 豚肉 みそ さつま揚げ 凍り豆腐	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	玉ねぎ しいたけ とうもろこし れんこん 枝豆 ねぎ	米 じゃが芋 砂糖	油	774	36.9	17.8	2.9	
7	月	ごはん 牛乳 プリの照り焼き からしあえ 鶏ちゃんこ汁	ぶり 油揚げ かまぼこ 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	もやし しょうが にんにく ねぎ 大根 白菜 えのきたけ	米 でん粉	油	799	37.6	24.8	2.5	
8	火	ごはん 牛乳 チキンカレー 海藻サラダ 県産ヨーグルト	鶏肉	牛乳 チーズ わかめ ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 枝豆	米 じゃが芋	油 ドレッシング	866	27.0	23.7	3.0	
9	水	バターロールパン 牛乳 鶏の照り焼き ポテトサラダ コーンスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	バターロール じゃが芋 砂糖	油 マヨネーズ	821	31.8	33.1	3.5	
リクエスト献立⑧ 今日は3年1組代表の柳岡花菜さんのリクエスト献立です。													
10	木	わかめごはん 牛乳 厚焼き卵 春菊のごま和え おでん オレンジ	卵 かんもどき かまぼこ さつま揚げ ちくわ	牛乳 わかめ 昆布	春菊 にんじん	もやし 大根 オレンジ	米 砂糖	ごま	775	28.5	19.6	3.6	
11	金	ごはん 牛乳 ヤシオマスフライ ごぼうサラダ 豚汁	ヤシオマス 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう ねぎ キャベツ 大根 きゅうり 白菜 とうもろこし	米 里芋	油 ドレッシング	892	33.2	32.1	2.4	
14	月	ごはん 牛乳 キムチスープ てんぐにらまんじゅう(2個) 中華くらげのサラダ	豚肉 くらげ 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん にら	きゅうり 白菜 ねぎ えのきたけ もやし	米 春雨 にらまんじゅう皮 砂糖	油 ごま ごま油	789	30.6	23.9	3.2	
15	火	ごはん 牛乳 鶏のカレー唐揚げ ほうれん草のおひたし スキー汁	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし 大根 ごぼう ねぎ しいたけ しょうが	米 さつま芋 でん粉	油 ごま	797	36.2	20.3	2.2	
新潟県の郷土料理「スキー汁」です。新潟県の上越市は、日本で初めてスキーが伝えられた地です。短冊切りの野菜はスキー板を、つきこんにゃくはシュプールを表しています。													
16	水	ビスキュイパン 牛乳 花野菜サラダ クリームシチュー	卵 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	カリフラワー とうもろこし キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	パン じゃが芋 砂糖	油 バター ドレッシング アーモンド	892	30.2	39.3	3.0	
17	木	麦ごはん 牛乳 いかのピリ辛焼き 棒々鶏サラダ 手作りワンタンスープ	いか 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	大根 枝豆 とうもろこし もやし ねぎ しょうが にんにく	米 麦 でん粉 ワンタン皮	ごま油 ドレッシング	791	37.2	15.4	2.5	
18	金	ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 五目きんぴら かんぴょうのかき玉汁	いわし さつま揚げ 豆腐 みそ なたと 卵	牛乳	にんじん にら	ごぼう れんこん かんぴょう しいたけ ねぎ	米 砂糖 でん粉	油 ごま	778	30.1	20.3	2.8	
21	月	ごはん 牛乳 ほうとう汁 トロさば茂木柚味噌焼き 即席漬 みかん	さば 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん かぼちゃ	大根 キャベツ しめじ 白菜 ねぎ ゆず みかん	米 ほうとう	油	830	29.9	24.5	2.5	
今日は「冬至献立」です。冬至には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますので、ゆず風味のさばと、かぼちゃを使ったほうとう汁で冬至献立にしました。													
22	火	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい(3個) 春雨サラダ マーボー豆腐	豚肉 豆腐 卵 みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ もやし たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	米 砂糖 でん粉 春雨 しゅうまいの皮	油 ごま油 ごま	862	33.9	25.8	2.6	
23	水	米粉パン 牛乳 白菜スープ ハンバーグのきのこソースがけ さつまいものマセドアンサラダ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ きゅうり しめじ 白菜 とうもろこし レモン	米粉パン さつま芋 砂糖	油 マヨネーズ	850	36.7	29.4	3.1	
24	木	麦ごはん 牛乳 根菜のごま汁 モロのアーモンドみそがらめ 切り干し大根と茎わかめのサラダ	モロ 豆腐 みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん	大根 もやし キャベツ 枝豆 ごぼう ねぎ しょうが	米 麦 里芋 でん粉 砂糖	油 ドレッシング アーモンド ごま	826	33.3	21.1	3.0	
「かみかみ献立」です。切り干し大根、茎わかめ、根菜など「かみごたえのある食材」がたくさん使われています。													
25	金	ごはん 牛乳 ハッシュドビーフ フレンチサラダ クリスマスデザート	牛肉 豚肉	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム とうもろこし レモン にんにく しょうが	米 デザート	油	941	26.0	32.7	3.0	
計(19回)		★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。				栄養量		今月の平均		828	32.4	25.3	2.9
								目標栄養量		830	34.2	23.1	2.5