

# 献立表

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				9時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 金	三色丼 春雨サラダ 味噌汁(チンゲン菜・えのき茸) ヨーグルト	米、砂糖、はるさめ、油、黒みつ、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ハム(卵・乳不使用)、きな粉、ゼラチン	もやし、ほうれんそう、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、しょうが、かんてん、みかん缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢、食塩	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 黒みつきなご寒天	エネルギー 452 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.0 g カルシウム 302 mg
02 16 土	野菜うどん さつま芋の煮物 ヨーグルト	ゆでうどん、さつまいも、米、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、鶏ひき肉	はくさい、こまつな、ねぎ、にんじん、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 マリービスケット 牛乳 そばろおにぎり	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 11.3 g カルシウム 289 mg
04 18 月	ご飯 果物(媛まどんな) 鮭の塩焼き ひじきの煮物 とん汁	米、小麦粉、さといも、砂糖、しらたき	牛乳、さけ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター、油揚げ、豚肉(肩ロース)小間小間	媛まどんな、バナナ、にんじん、だいこん、万能ねぎ、ごぼう、いんげん、ひじき、しょうが	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	午前牛乳 きなこフィンガービス 牛乳 バナナのシートケーキ	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 16.2 g カルシウム 247 mg
05 19 火	コッペパン 果物(りんご) 季節のフルーツソースチキン マカロニサラダ コーンポタージュ	コッペパン、春巻きの皮、マカロニ、油、なたね油、片栗粉、小麦粉、砂糖、オリゴ糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム(卵・乳不使用)、こしあん(生)、きな粉	りんご、トマト、にんじん、きゅうり、みかん濃縮果汁	穀物酢、コンソメ、食塩、パセリ粉	午前牛乳 塩ほんせんべい 牛乳 なんちゃって揚げ八つ橋	エネルギー 453 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.9 g カルシウム 218 mg
06 20 水	ご飯 果物(パイナップル) 豚肉のすき焼き風煮物 ブロッコリーの塩昆布和え 味噌汁(庄内麩)	米、ホットケーキ粉、しらたき、焼ふ、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、焼き豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、木綿豆腐	ブロッコリー、パイナップル、はくさい、ほうれんそう、ねぎ、えのきたけ、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、塩こんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、オイスターソース、食塩	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 肉まん	エネルギー 468 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 14.5 g カルシウム 253 mg
07 21 木	ポークカレー 菜果サラダ 味噌汁(大根・わかめ)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、なたね油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、バター	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、キャベツ、みかん缶、だいこん、きゅうり、生わかめ、りんごジャム、トマトピューレ、かんてん(粉)、にんじん缶	かつお・昆布だし汁、食塩、穀物酢、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、鳥がらだし、カレー粉	午前牛乳 コーンクッキー 牛乳 ぶどうゼリー	エネルギー 523 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 17.2 g カルシウム 222 mg
08 22 金	ほうとう 冬瓜のそばろあんかけ 果物(みかん)	ゆできしめん、米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉、かつお節	みかん、とうがん、かぼちゃ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、しめじ、ごぼう、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 焼きおにぎり	エネルギー 449 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 13.2 g カルシウム 209 mg
09 23 土	ちゃんぽんラーメン ブロッコリーとウインナーの炒め物 ヨーグルト	ゆで中華めん、米、ごま油、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、かまぼこ、ウインナー	ブロッコリー、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、万能ねぎ、にら、たけのこ(ゆで)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鳥がらだし、オイスターソース、食塩	午前牛乳 マリービスケット 牛乳 小葱おにぎり	エネルギー 446 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 13.4 g カルシウム 322 mg
11 25 月	ふりかけご飯 ぶり大根 キャベツとおかひじきのおかか和え 味噌汁(豆腐・なめこ)	米、さつまいも、砂糖、油、水あめ、ごま油	牛乳、ぶり、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、白ごま、黒ごま、かつお粉	グレープフルーツ、キャベツ、だいこん、にんじん、なめこ、おかひじき、葉だいこん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、穀物酢	午前牛乳 きなこフィンガービス 牛乳 大学芋	エネルギー 546 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 18.2 g カルシウム 252 mg
12 26 火	ご飯 ヨーグルト 回鍋肉 トマトのサラダ たまごスープ	コッペパン、米、砂糖、油、コーンスターチ	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、卵、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)	トマト、キャベツ、たまねぎ、赤ピーマン、ホールコーン缶、ピーマン、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢、鳥がらだし、食塩	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 ココアクリームサンド	エネルギー 590 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 18.2 g カルシウム 292 mg
13 27 水	醤油ラーメン 厚揚げのきのこあんかけ 果物(バナナ)	ゆで中華めん、米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、生揚げ、なると、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、にんじん、キャベツ、ホールコーン缶、ねぎ、しいたけ、えのきたけ、生わかめ、トウモロコシ(芽ばえ)、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、鳥がらだし、食塩	午前牛乳 塩ほんせんべい 牛乳 五平餅	エネルギー 497 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.4 g カルシウム 245 mg
14 28 木	ご飯 果物(みかん) さばのカレー焼き きんぴられんこん 味噌汁(小松菜・油揚げ)	米、焼ふ、砂糖、油、小麦粉	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター、きな粉、白ごま	みかん、れんこん、こまつな、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉、食塩	午前牛乳 コーンクッキー 牛乳 お麩のラスク(きなこ)	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.4 g カルシウム 224 mg
15 金	キラキラお星さまパン 鶏の唐揚げ フライドポテト ブロッコリー・トマト 果物(いちご)	コッペパン、じゃがいも、片栗粉、油、パイ生地	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、生クリーム	クリームコーン缶、ブロッコリー、トマト、いちご、たまねぎ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、フルーチェ(いちご)	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 プチシュークリーム	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 25.4 g カルシウム 196 mg

※都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

※旬の食材 さば ぶり 小松菜 大根 白菜 れんこん ごぼう かぼちゃ みかん 媛まどんな りんご  
15日 クリスマスメニュー

冬至は1年で夜が最も長く、昼が短い日です。冬至に『ん』のつく食べ物(なんきん、れんこん、だいこんなど)を食べると『運』を呼び込む、ゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せるともいわれています。22日の給食では『ん』のつく食べ物をいくつか提供します。

