

日	献立		赤	黄	緑	エネルギー (kcal)
曜日	献立	牛乳	おもに体をつくるものになる	おもにエネルギーのものになる	おもに体の調子を整える	たんぱく質 (g)
1 (金)	馬宮のご飯		アジフライ ひじき 豚肉 大豆 打ち豆 油揚げ	精白米	れんこん にんじん しいたけ にんじん ごぼう 長ねぎ 大根 小松菜	613
	アジフライ (魚)			植物油		
	ひじきの炒り煮			植物油 三温糖		
	打ち豆汁			じゃがいも 植物油		
4 (月)	白飯		さば 豚肉	精白米	しょうが 大根 にんじん しょうが 玉ねぎ グリーンピース	678
	サバのみそ煮 (魚)			三温糖		
	大根のそぼろ煮			植物油 三温糖 でん粉		
	みかん					
5 (火)	ハヤシライス		豚肉 ベーコン	植物油	玉ねぎ にんじん しめじ トマト (缶)	649
	白飯			精白米		
	ポテトサラダ			じゃがいも ノイグ マネズ 三温糖		
	りんご (りんご)					
6 (水)	広東麺 (いか・ごま油)		豚肉 いか 卵焼き	植物油 ごま油 でん粉	しょうが キャベツ 長ねぎ にんじん 小松菜	595
	(中華めん)			中華めん		
	くわいのから揚げ			植物油		
	卵焼きの中華あんかけ (鶏卵・魚・ごま油)			植物油 三温糖 ごま油 でん粉		
7 (木)	はちみつパン (乳)		鶏肉 ベーコン 白花生 チーズ 牛乳	はちみつパン	玉ねぎ にんじん しめじ グリンピース	623
	白花生のシチュー (乳)			バター じゃがいも 小麦粉 植物油		
	ブロッコリーサラダ			植物油 三温糖 ノイグ マネズ		
	オレンジ					
8 (金)	柳川風丼 (鶏卵)		豚肉 鶏卵 ツナ わかめ	植物油 三温糖 でん粉	ごぼう 玉ねぎ さやいんげん	652
	白飯			精白米		
	大根とツナのサラダ			植物油 三温糖 ノイグ マネズ		
	みかん					
11 (月)	スパゲッティミートソースかけ		豚肉 ソイミート あおのり	スパゲッティ 植物油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく	600
	青のりポテト			じゃがいも 植物油		
	コーンサラダ			植物油 三温糖		
12 (火)	ゆかりごまご飯 (ごま)		鶏肉 豆腐 大豆	精白米 ごま	ゆかり 根深ねぎ 葉ねぎ しょうが 白菜 小松菜 しめじ にんじん	603
	白菜と肉団子のスープ			でん粉		
	ごぼうと大豆の甘辛揚げ			でん粉 植物油 三温糖 はちみつ		
	みかん					
13 (水)	鶏肉のケバブ風 (ポイルキャベツ)		鶏肉 ベーコン レンズ豆 ヨーグルト	植物油 ノイグ マネズ 三温糖	玉ねぎ キャベツ	607
	ピタパン			ピタパン		
	レンズ豆のスープ			じゃがいも 植物油		
	ヨーグルト (乳)					
14 (木)	里芋ご飯		鶏肉 油揚げ いか団子	精白米 里芋 植物油 しらたき 三温糖	にんじん しいたけ しめじ 大根 にんじん 白菜 えのきたけ	590
	小さいわしのカレー風味 (魚・魚卵)					
	いか団子汁 (魚・いか)					
	みかん					
15 (金)	ガーリック揚げパン (乳)		パルメザンチーズ いか あさり 豚肉 海藻ミックス	ソフトフランスパン 植物油	パセリ にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	577
	じゃがいもといかのトト煮 (いか・あさり)			じゃがいも 植物油 三温糖		
	海藻サラダ (ごま)			三温糖 ごま油 ごま		
18 (月)	白飯		えび 豆腐 茎わかめ	精白米	玉ねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし にんにく	604
	えびと豆腐のチリソース煮 (えび)			でん粉 植物油 三温糖 でん粉		
	茎わかめのピリ辛和え (ごま油)			三温糖 ごま油		
	りんご (りんご)					
19 (火)	麦ご飯		生揚げ 豚肉	精白米 米粒麦	にんじん しょうが 玉ねぎ 長ねぎ グリーンピース トマト (缶)	686
	生揚げのカレー煮 (乳)			三温糖 じゃがいも 小麦粉 バター 植物油		
	かぼちゃひき肉フライ			かぼちゃひき肉フライ 植物油		
20 (水)	ツナとコーンのピラフ		鶏肉 パルメザンチーズ ベーコン	精白米 植物油	玉ねぎ コーン パセリ しょうが にんにく パセリ	749
	チキンバルミジャーナ (乳)			小麦粉 パン粉 三温糖		
	マカロニスープ			マカロニ		
	クリスマスケーキ (乳・鶏卵)			クリスマスケーキ		

☆ 献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。

☆ 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。