



日	曜	牛乳	献立	主な材料			栄養価	
				赤)血や肉になる	黄)熱や力になる	緑)体の調子を整える	エネルギー kcal	タンパク質 g
3	月	○	ご飯 いわしのカレー風味揚げ コーンサラダ 呉汁	牛乳 いわし 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	油 米 小麦粉 こんにゃく 砂糖	人参 小葱 ごぼう 大根 キャベツ ゴボウ 玉葱	841	31.6
4	火	○	豆まめおこわ 五色和え 鶏肉とこんにゃくのみそ煮	牛乳 大豆 油揚げ 鶏肉 みそ 卵 たまご	油 ごま油 もち米 米 砂糖 こんにゃく 里芋	人参 ほうれん草 干し椎茸 生姜 ごぼう ねぎ 大根 もやし	835	30.4
5	水	●	ミルクパン(はちみつ&マーガリン) スペイン風オムレツ 押し麦のスープ 果物	ミルク 脱脂粉乳 ウイダー 卵 バター	マーガリン 卵 油 油 ミルク じゃが芋 麦 はちみつ	トマト ビーツ パセリ 人参 にんにく 玉葱 白菜 果物	803	29.4
6	木	○	ご飯 鮭の幽庵焼き 野菜の磯香和え さつま汁	牛乳 のり 鮭 豚肉 さつま揚げ みそ ちくわ	ごま ごま油 米 さつま芋 こんにゃく 砂糖	人参 ほうれん草 ゆず ごぼう ねぎ もやし	780	36.9
7	金	○	ご飯 きんぴらバーグ 粉ふき芋 小松菜と豆腐すまし汁	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 豆腐 たまご	油 揚げ油 ごま 米 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃが芋 麩	人参 小松菜 ごぼう ねぎ	817	30.7
10	月	○	そばろご飯 いかの香味焼き 利休汁 果物	牛乳 鶏肉 高野豆腐 いか 油揚げ みそ	油 ごま油 ねりごま 米 砂糖 じゃが芋	人参 みつば ほうれん草 生姜 にんにく ねぎ ごぼう 大根 干し椎茸 果物	815	37.7
12	水	○	しょう油つけ麺 じゃがもち 果物	牛乳 青のり チーズ 豚肉 なると	油 ラード 中華麺 じゃが芋 片栗粉	人参 ほうれん草 生姜 にんにく ねぎ もやし ｺｰﾝ 果物	851	28.0
13	木	○	ご飯 擬製豆腐 きゅうりの土佐煮 いものこ汁	牛乳 脱脂粉乳 わかめ 豆腐 豚肉 鰹節 油揚げ	油 米 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋 里芋	人参 ｲﾝｸﾞｰﾝ 小葱 きゅうり ｷﾞｰﾝ 生姜 大根 なめこ	780	32.2
14	金	○	エクシアパン ポトフ キャロットドレッシングサラダ	牛乳 しらす 豚肉 ウイダー ｲﾝｸﾞｰﾝ豆	油 ごま ミルク チョコレート じゃが芋 砂糖	人参 ブロッコリー にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり ｺｰﾝ	782	28.4
17	月	○	カレーライス 福神漬け 糸寒天サラダ	牛乳 わかめ 寒天 豚肉 かまぼこ	油 バター ごま油 ごま 米 玄米 じゃが芋 ザラメ 砂糖 小麦粉お	人参 にんにく 生姜 玉葱 福神漬け 大根 きゅうり	875	23.8
18	火	○	ご飯 かじきのガーリックステーキ 切り干し大根煮 れんこん団子汁	牛乳 かじき 油揚げ さつま揚げ 鶏肉	バター 油 砂糖 米 片栗粉	人参 小葱 にんにく 切り干し大根 れんこん 大根 白菜 えのき	801	32.0
19	水	○	ビーンズミートドッグ ホワイトシチュー ぶどうゼリー	チーズ 牛乳 脱脂粉乳 ｸﾘｰﾑ 寒天 豚肉 ｲﾝｸﾞｰﾝ豆 鶏肉	油 バター じゃが芋 砂糖 小麦粉 ｺｯﾍﾟｰﾙ	ﾋﾞｰﾝｽﾞ 人参 にんにく 玉葱 ﾏｯｼﾞｰﾙ-ﾙｰﾙ ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰﾝｽ ぶどうｼﾞｪﾘｰｽﾞ ﾅﾀﾞﾃｺｺ	848	32.2
20	木	○	ジャンバラヤ ウィンナー 洋風かきたまスープ 果物	牛乳 鶏肉 ウイダー えび 大豆 豆腐 たまご	バター 油 米 玄米 片栗粉	ﾄﾏﾄﾞ 人参 青・赤ﾋﾞｰﾝｽ ほうれん草 草刈り 玉葱 ｺｰﾝ 果物	808	28.6
21	金	○	ソースかつ丼 お新香 大根のみそ汁	牛乳 わかめ 豚肉 たまご 油揚げ みそ	油 米 麦 小麦粉 パン粉 ザラメ	人参 キャベツ きゅうり 生姜 大根 ねぎ	884	31.5
24	月	○	わかめしらすご飯 魚のねぎみそ焼き 白滝のチャプチェ 中華スープ	牛乳 さわら みそ 豚肉 卵 しらす わかめ	油 ごま ごま油 米 砂糖 こんにゃく じゃが芋	人参 ｻﾞﾗﾒ にんにく ねぎ 生姜 椎茸 玉葱 白菜 竹の子	793	34.4
25	火	○	和風スパゲッティー ポパイケーキ 花野菜のごまマヨ和え	牛乳 のり ｻﾞﾗﾒ たまご	ｸﾞﾗﾝﾍﾞﾙ 油 油 ごま ﾏﾞﾈｰｽﾞ ｻﾞﾗﾒ ｽﾊﾟゲｯﾃີｰ 片栗粉 小麦粉 砂糖	人参 ほうれん草 ﾋﾞｰﾝｽ 玉葱 しめじ ﾏｯｼﾞｰﾙ-ﾙｰﾙ ｶﾌﾞﾏﾂｺ 干しぶどう	799	25.4
27	木	○	菜の花ご飯 鶏の唐揚げ ミニトマト かみなり汁	しらす 牛乳 たまご 鶏肉 豆腐	油 ごま油 米 砂糖 片栗粉 小麦粉 里芋 こんにゃく	菜花 ミﾈﾄﾏﾄ 人参 生姜 大根 ねぎ ごぼう	821	32.9
28	金	○	プルコギ丼 トック入り卵スープ 果物	牛乳 豚肉 たまご	油 ごま油 ごま 米 玄米 砂糖 ﾄｯｸ 片栗粉	人参 なら 玉葱 もやし りんご 生姜 にんにく 白菜	811	26.6

☆食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

☆リクエストメニューを取り入れています。_____のついているメニュー、番号はリクエストした学年です。

☆12月の集乳産地は、千葉・群馬・岩手・秋田・宮城・青森県、北海道でした。