

日 曜	献 立 名			(黄)おもにエネルギーの もとになる食品	(赤)おもに体をつくる もとになる食品	(緑)おもに体の調子を整える もとになる食品	エネルギー	たん白質
							kcal	g
1 月	ごはん	牛乳	てりやきハンバーグ キャベツのしおこんぶあえ むらくも汁	こめ、あぶら、パンこ、さとう、 かたくりこ、ごま	牛乳、ぶた肉、たまご、 しおこんぶ、とり肉、とうふ	たまねぎ、しょうが、キャベツ、 にんじん、ほうれん草	594	28.3
2 火	ジャコマヨ トースト	牛乳	とりにくとやさいのトマトに りんご	パン、マヨネーズ、ごま、 じゃがいも、さとう、あぶら	ちりめんじゃこ、あおのり、牛乳、 とり肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 にんにく、マッシュルーム、トマト、 りんご	593	24.3
3 水	キムチ チャーハン	牛乳	とりにくのからあげ だいこんのちゅうかあえ わかめスープ	こめ、むぎ、あぶら、かたくりこ、 さとう、ごま	ぶた肉、牛乳、とり肉、わかめ、 とうふ	ねぎ、キムチ、ピーマン、しょうが、 だいこん、だいこんのは、えのき、 たまねぎ	565	26.7
4 木	さといもごはん	牛乳	ほきのごまふうみあげ うのはなのいりに だいこんとこまつなのみそしる	こめ、さといも、さとう、 こむぎこ、かたくりこ、ごま、 あぶら	あぶらあげ、牛乳、ホキ、おから、 とり肉、こんぶ、みそ	しいたけ、にんじん、ごぼう、ねぎ、 だいこん、たまねぎ、こまつな	552	28.4
5 金	むぎごはん	牛乳	ポークハヤシライス ブロッコリーとコーンのサラダ ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 こむぎこ、バター	牛乳、ぶた肉、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、にんにく、 しょうが、ブロッコリー、キャベツ、 とうもろこし	619	25.4
8 月	ごはん	牛乳	イカフライ ひじきのうめあえ とんじる	こめ、こむぎこ、パンこ、あぶら、 じゃがいも	牛乳、イカ、ひじき、ぶた肉、 とうふ、あぶらあげ、みそ	キャベツ、にんじん、きゅうり、うめ、 だいこん、ごぼう、ねぎ、こんにゃく	547	24.1
9 火	バターロール	牛乳	とり肉のマーマレードやき グリーンサラダ じゃがいもとベーコンのもの	パン、マーマレード、あぶら、 さとう、じゃがいも	牛乳、とり肉、ベーコン	にんにく、しょうが、キャベツ、 ピーマン、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、とうもろこし	561	24.7
10 水	ちやめし	おちゃ	みそポテト はくさいとブロッコリーのおかかあえ おでん	こめ、じゃがいも、 スパイスドックミックス、 あぶら、さとう	みそ、かつおぶし、ちくわ、 がんもどき、こんぶ、 うずらたまご、あげボール	おちゃ、はくさい、にんじん、 ブロッコリー、こんにゃく、 だいこん	502	15.6
11 木	ちゅうかめん	牛乳	ちゃんぽん しゃくしなまん こまつなのナムル	ちゅうかめん、さとう、あぶら、 かたくりこ、しゃくしなまん、 ごま	牛乳、ぶた肉、タコ、イカ、エビ、 なると	にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、 しいたけ、きくらげ、にんにく、しょうが、 こまつな	540	26.8
12 金	はつがげんまい ごはん	牛乳	サワラのおろしソース きゅうりとかぶのあまずあえ いものこじる	こめ、はつがげんまい、 かたくりこ、あぶら、さとう、 さといも	牛乳、サワラ、とり肉、とうふ	しょうが、だいこん、きゅうり、かぶ、 はくさい、にんじん、こんにゃく、 しめじ、ねぎ	539	22.9
15 月	むぎごはん	牛乳	ぶたどん れんこんのマヨネーズあえ じゃがいもとわかめのみそしる	こめ、むぎ、さとう、あぶら、 かたくりこ、マヨネーズ、 じゃがいも	牛乳、ぶた肉、ツナ、あぶらあげ、 わかめ、みそ	しらたき、しいたけ、たまねぎ、 しょうが、れんこん、きゅうり	583	26.8
16 火	イカとあさりの スパゲティ	牛乳	フレンチサラダ スイートポテトパイ	スパゲッティ、あぶら、さとう、 ぎょうざのかわ、さつまいも、 バター、こむぎこ	イカ、アサリ、ベーコン、チーズ、 牛乳、なまクリーム	にんにく、たまねぎ、エリンギ、 にんじん、トマト、キャベツ、きゅうり、 あかバブリカ	661	24.9
17 水	むぎごはん	牛乳	とうふしゅうまい ブロッコリーともやしの ちゅうかあえ マーボーだいこん	こめ、むぎ、かたくりこ、さとう、 あぶら、しゅうまいのかわ	牛乳、ぶた肉、とうふ、ひじき、 みそ	たまねぎ、しょうが、ブロッコリー、 もやし、にんじん、だいこん、にら、 ねぎ、にんにく、しいたけ	614	28.6
18 木	くろパン	コー ヒーミ ルク	さといもグラタン だいこんサラダ ミネストローネ	パン、さといも、こむぎこ、 あぶら、バター、パンこ、ごま、 さとう、マカロニ	コーヒーミルク、ベーコン、牛乳、 チーズ、とり肉	たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、 とうもろこし、こまつな、にんじん、 セロリ、にんにく、トマト	601	22.0
19 金	そばろずし	牛乳	ささかまのいそべあげ はくさいのゆずふうみあえ ほうとうみそしる	こめ、さとう、あぶら、こむぎこ、 ほうとう	とり肉、たまご、牛乳、 ささかまぼこ、あおのり、こんぶ、 ぶた肉、あぶらあげ、みそ	にんじん、しいたけ、しょうが、 はくさい、こまつな、ゆず、ねぎ かぼちゃ(なんきん)、しめじ だいこん	608	26.4
22 月	ごはん	牛乳	サケのピリからあげ キャベツのごまあえ かきたま汁	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、 ごま	牛乳、サケ、たまご	しょうが、ねぎ、キャベツ、にんじん、 もやし、こまつな、たまねぎ、 しいたけ	541	23.6
23 火	ウインナー ピラフ	牛乳	ローストチキン クリスマスサラダ ホワイシチュー セレクトゼリー (ぶどう・みかん・ラフランス)	こめ、むぎ、バター、あぶら、 さとう、じゃがいも、こむぎこ、 ゼリー	ウインナー、牛乳、とり肉、 かまぼこ、ぶた肉、ベーコン	たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、 しょうが、キャベツ、きゅうり、 あかバブリカ、とうもろこし	674	29.2
<div> <div>※ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。</div> <div>※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。献立についての質問がありましたら、牛沼小 栄養士 (TEL2995-3151)までご連絡ください。</div> </div> <div> <div>セレクトゼリーの日は、 ぶどうゼリーで計算してあります。</div> <div>月 平均</div> <div>582</div> <div>25.2</div> </div>								