



| 日  | 曜 | 牛乳 | 献立名        | 〈赤〉<br>おもに体をつくるものになる食品 |      | 〈緑〉<br>おもに体の調子を整えるものになる食品 | 〈黄〉<br>おもにエネルギーのものになる食品 |       | 材料-(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g) | メモ                   |           |                   |                   |     |     |
|----|---|----|------------|------------------------|------|---------------------------|-------------------------|-------|--------------------------------|----------------------|-----------|-------------------|-------------------|-----|-----|
|    |   |    |            | たんぱくしつ                 | むきしつ | ビタミン                      | たんすいかぶつ                 | ししつ   |                                |                      |           |                   |                   |     |     |
| 1  | 水 |    | むぎごはん      |                        |      |                           | 精白米                     | 麦     | 659<br>25.9<br>32              |                      |           |                   |                   |     |     |
|    |   |    | ジャージャン豆腐   | 豚肉                     | 生揚げ  | 生姜                        | 人参                      | きくらげ  |                                |                      | キャベツ      | 砂糖                | 片栗粉               | 油   | ごま油 |
|    |   |    | にらまんじゅう    | 鶏肉                     |      | にら                        | キャベツ                    | たけのこ  |                                |                      |           | 水あめ               |                   | 豚脂  | 油   |
|    |   |    | やさいのちゅうかあえ |                        |      | もやし                       | チンゲン菜                   | 人参    |                                |                      |           | 砂糖                |                   | ごま  | ごま油 |
| 2  | 木 |    | おきなわふうごはん  | 豚肉                     | 糸昆布  | ごぼう                       | 精白米                     | 砂糖    | 油                              | 636<br>26.4<br>33    |           |                   |                   |     |     |
|    |   |    | とりのこうみやき   | 鶏肉                     | みそ   | 生姜                        | にんにく                    | ねぎ    |                                |                      |           |                   | ごま油               |     |     |
|    |   |    | にんじんシリシリ   | 卵                      | ツナ   | 人参                        |                         |       |                                |                      |           | 砂糖                | 油                 |     |     |
|    |   |    | もずくスープ     | ベーコン                   | もずく  | 玉ねぎ                       | えのき                     | チンゲン菜 | コーン                            |                      |           |                   |                   |     |     |
|    |   |    | レモンゼリー     |                        |      | レモン                       |                         |       |                                |                      |           | 砂糖                | 水あめ               |     |     |
| 3  | 金 |    | むぎごはん      |                        |      |                           | 精白米                     | 麦     | 602<br>21.3<br>27              | 大仁小1年<br>北小幼稚園<br>なし |           |                   |                   |     |     |
|    |   |    | プリフライ      |                        | プリ   |                           |                         |       |                                |                      | パン粉       | 小麦粉               | 油                 |     |     |
|    |   |    | やさいのおひたし   |                        |      |                           | キャベツ                    | 人参    |                                |                      | 小松菜       | 砂糖                |                   |     |     |
|    |   |    | だいこんのみそしる  | 油揚げ                    | みそ   | わかめ                       | 大根                      | ねぎ    |                                |                      |           | こまち麩              |                   |     |     |
|    |   |    | オレンジ       |                        |      |                           | オレンジ                    |       |                                |                      |           |                   |                   |     |     |
| 6  | 月 |    | キムタクごはん    | 豚肉                     |      | 白菜キムチ                     | 大根                      | つぼ漬け  | 精白米                            | 麦                    | 油         | ごま油               | 639<br>26.0<br>30 |     |     |
|    |   |    | ツナいりたまごやき  | 卵                      | ツナ   |                           | ねぎ                      |       |                                | 砂糖                   |           |                   |                   |     |     |
|    |   |    | ごまあえ       |                        |      |                           | もやし                     | 小松菜   | 人参                             | キャベツ                 | 砂糖        | ごま                |                   |     |     |
|    |   |    | さつまいものみそしる | みそ                     |      | わかめ                       | しめじ                     |       |                                | さつまい                 |           |                   |                   |     |     |
|    |   |    | みかん        |                        |      |                           | みかん                     |       |                                |                      |           |                   |                   |     |     |
| 7  | 火 |    | あげパン       | きなこ                    | 脱脂粉乳 |                           | 小麦粉                     | 砂糖    | ショートニング                        | 油                    |           | 631<br>24.1<br>37 |                   |     |     |
|    |   |    | れんこんサラダ    | ハム                     |      | れんこん                      | きゅうり                    | 人参    |                                |                      | 卵不使用マヨネーズ |                   |                   |     |     |
|    |   |    | カレーポトフ     | 豚肉                     |      | にんにく                      | 生姜                      | 人参    | 玉ねぎ                            | チンゲン菜                | じゃが芋      |                   |                   | 油   |     |
|    |   |    | ソファールヨーグルト |                        |      | 牛乳                        | 寒天                      |       |                                | 砂糖                   |           |                   |                   |     |     |
| 8  | 水 |    | むぎごはん      |                        |      |                           | 精白米                     | 麦     | 605<br>24.5<br>22              | 田京幼<br>なし            |           |                   |                   |     |     |
|    |   |    | わふうミートローフ  | 豚肉                     | 卵    | 豆乳                        | 干し椎茸                    | 玉ねぎ   |                                |                      | 人参        | パン粉               | 砂糖                | バター |     |
|    |   |    | そくせきづけ     |                        |      | 塩昆布                       | キャベツ                    | きゅうり  |                                |                      | 人参        |                   | ごま油               |     |     |
|    |   |    | よしのじる      | 鶏肉                     |      |                           | 白菜                      | ねぎ    |                                |                      | 小松菜       | 里芋                | 片栗粉               |     |     |
|    |   |    | とうにゅうプリン   | 豆乳                     |      |                           |                         |       |                                |                      |           | 砂糖                | 水あめ               | 油   |     |
| 9  | 木 |    | むぎごはん      |                        |      |                           | 精白米                     | 麦     | 673<br>26.6<br>27              |                      |           |                   |                   |     |     |
|    |   |    | タラのやさいあんかけ | タラ                     |      |                           | 玉ねぎ                     | 人参    |                                |                      | ピーマン      | しめじ               | 片栗粉               | 砂糖  | 油   |
|    |   |    | かんとうに      | うすら卵                   | がんも  | 卵不使用                      | 豆竹輪                     | 昆布    |                                |                      | 大根        | 人参                | こんにゃく             | 里芋  | 砂糖  |
|    |   |    | バナナ        |                        |      |                           | バナナ                     |       |                                |                      |           |                   |                   |     |     |
| 10 | 金 |    | わかめごはん     |                        | わかめ  |                           | 精白米                     | 麦     | 水あめ                            |                      |           | 595<br>25.8<br>26 | 大仁小<br>1・6年<br>なし |     |     |
|    |   |    | とりのピリからやき  | 鶏肉                     |      |                           |                         |       |                                |                      | ごま油       |                   |                   |     |     |
|    |   |    | やさいのナムル    | ツナ                     |      |                           | キャベツ                    | 人参    | 小松菜                            |                      | ごま        |                   |                   | ごま油 |     |
|    |   |    | トックスープ     | ベーコン                   |      |                           | 人参                      | えのき   | きくらげ                           | チンゲン菜                | トック       |                   |                   | 油   |     |
|    |   |    | ラムネがたチーズ   |                        |      | チーズ                       |                         |       |                                |                      |           |                   |                   |     |     |

| 日  | 曜 | 牛乳 | 献立名           | 〈赤〉<br>おもに体をつくるものとなる食品 |                 | 〈緑〉<br>おもに体の調子を整えるものとなる食品        |  | 〈黄〉<br>おもにエネルギーのもととなる食品 |              | 材料 - (kcal)<br>たんぱく質(%)<br>脂質(%) | メモ   |
|----|---|----|---------------|------------------------|-----------------|----------------------------------|--|-------------------------|--------------|----------------------------------|--|
|    |   |    |               | たんぱくしつ                 | むきしつ            | ビタミン                             |  | たんすいかぶつ                 | ししつ          |                                  |  |
| 13 | 月 |    | むぎごはん         |                        |                 |                                  |  | 精白米 麦                   |              | 603<br>26.3<br>29                |                     |
|    |   |    | サバのにつけ        | サバ                     |                 | 生姜                               |  | 砂糖                      |              |                                  |  |
|    |   |    | やさしいため        | ベーコン                   |                 | キャベツ 玉ねぎ もやし 人参<br>ピーマン          |  |                         | 油            |                                  |  |
|    |   |    | なまあげのみそしる     | 生揚げ みそ                 |                 | しめじ 葉ねぎ                          |  | じゃが芋                    |              |                                  |  |
| 14 | 火 |    | やまがたしよくパン     |                        | 脱脂粉乳            |                                  |  | 小麦粉 砂糖                  | ショートニング      | 568<br>20.0<br>29                | 田京幼なし<br>ふるさと<br>給食の日  |
|    |   |    | ブルーベリージャム     |                        |                 | ブルーベリー (県産)                      |  | 水あめ 砂糖                  |              |                                  |  |
|    |   |    | えびいもコロッケ      | 鶏肉                     |                 | 玉ねぎ                              |  | 海老芋 (県産)<br>パン粉 小麦粉     | じゃが芋 砂糖<br>油 |                                  |  |
|    |   |    | はくさいサラダ       |                        |                 | 白菜 人参 きゅうり                       |  | 砂糖                      | 油            |                                  |  |
|    |   |    | ミネストローネ       | 豚肉                     |                 | 人参 玉ねぎ トマト (県産)<br>セロリ           |  | マカロニ<br>砂糖              | 油            |                                  |  |
| 15 | 水 |    | ケチャップライス      |                        |                 | 玉ねぎ マッシュルーム コーン                  |  | 精白米                     | バター 油        | 707<br>24.9<br>36                | クリスマス<br>献立  |
|    |   |    | ローストチキン       | 鶏肉                     |                 | 玉ねぎ                              |  | メープルシロップ 片栗粉            |              |                                  |  |
|    |   |    | もみのきサラダ       |                        |                 | キャベツ きゅうり ブロッコリー                 |  | 砂糖                      | 油            |                                  |  |
|    |   |    | ABCスープ        | ベーコン                   |                 | 小松菜 人参 しめじ                       |  | マカロニ                    |              |                                  |  |
|    |   |    | クリスマスケーキ      | 豆乳                     |                 |                                  |  | 砂糖 米粉<br>水あめ            | 油            |                                  |  |
| 16 | 木 |    | むぎごはん         |                        |                 |                                  |  | 精白米 麦                   |              | 644<br>23.2<br>23                |                    |
|    |   |    | キーマカレー        | 豚肉 ひよこ豆                |                 | にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ<br>人参 ピーマン トマト   |  | 小麦粉 砂糖<br>カレーフレーク       | 油            |                                  |  |
|    |   |    | ほうれんそうのバターいため |                        |                 | ほうれん草 キャベツ 人参 コーン                |  |                         | バター          |                                  |  |
|    |   |    | ぎゅうにゅうかんでん    | ゼラチン                   | 牛乳 寒天           | みかん                              |  | 砂糖                      |              |                                  |  |
| 17 | 金 |    | むぎごはん         |                        |                 |                                  |  | 精白米 麦                   |              | 599<br>25.6<br>23                | 幼稚園<br>大仁小5年<br>なし   |
|    |   |    | ぶたのしょうがやき     | 豚肉                     |                 | 生姜 玉ねぎ 人参                        |  | 砂糖 片栗粉                  |              |                                  |  |
|    |   |    | やさしいいそあえ      |                        | のり              | 小松菜 キャベツ もやし                     |  |                         |              |                                  |  |
|    |   |    | するがじる         | イワシ タラ<br>豆腐           |                 | ごぼう 人参 大根                        |  | 砂糖                      |              |                                  |  |
|    |   |    | バナナ           |                        |                 | バナナ                              |  |                         |              |                                  |  |
| 20 | 月 |    | むぎごはん         |                        |                 |                                  |  | 精白米 麦                   |              | 671<br>24.3<br>30                | 幼稚園なし  |
|    |   |    | ハヤシライスのご      | 豚肉                     |                 | にんにく 生姜 玉ねぎ 人参<br>マッシュルーム グリンピース |  | ハヤシルウ                   | 油            |                                  |  |
|    |   |    | かいそうサラダ       | ツナ                     | わかめ<br>海藻ミックス   | キャベツ                             |  | 砂糖                      | ごま油 ごま       |                                  |  |
|    |   |    | りんご           |                        |                 | りんご                              |  |                         |              |                                  |  |
| 21 | 火 |    | ロールパン         |                        | 脱脂粉乳            |                                  |  | 小麦粉 砂糖                  | ショートニング      | 625<br>25.8<br>39                | 幼稚園<br>大仁北小<br>なし  |
|    |   |    | さつまいもグラタン     | 鶏肉                     | 牛乳 チーズ<br>生クリーム | 玉ねぎ マッシュルーム パセリ                  |  | さつまいも<br>小麦粉            | 油 バター        |                                  |  |
|    |   |    | ツナサラダ         | ツナ                     |                 | 人参 きゅうり ブロッコリー コーン               |  | 砂糖                      | 油            |                                  |  |
|    |   |    | コンソメスープ       | ベーコン                   |                 | キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ                  |  |                         |              |                                  |  |
| 22 | 水 |    | むぎごはん         |                        |                 |                                  |  | 精白米 麦                   |              | 680<br>24.4<br>31                | 幼稚園なし<br>冬至献立<br> |
|    |   |    | とりのしおからあげ     | 鶏肉                     |                 | にんにく 生姜                          |  | 砂糖 小麦粉<br>片栗粉           | ごま油 油        |                                  |  |
|    |   |    | ゆずびたし         | かつお節                   |                 | ほうれん草 キャベツ 人参 ゆず                 |  | 砂糖                      |              |                                  |  |
|    |   |    | なめこのみそしる      | 豆腐 みそ                  |                 | なめこ 大根 ねぎ                        |  |                         |              |                                  |  |
|    |   |    | かぼちゃマフィン      | 豆乳                     |                 | かぼちゃ                             |  | 砂糖 米粉                   | 油            |                                  |  |

\* 仕入れの状況により、献立が変わることがあります。食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします。

\* 栄養価は、小学校の数値を示しています。幼稚園は、小学校の75%です。

