

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g		
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの	
1	金	ごはん	牛乳	たらのりんごソース ちぐさあえ とんじる	ぎゅうにゅう たら ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	りんご しょうが もやし ほうれんそう コーン にんじん だいこん ごぼう こんにやく ながねぎ	625	26.2	
4	月	むぎごはん	牛乳	ふゆやさいかレー くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ あおだいず	こめ おおむぎ さといも こめあぶら カレールウ さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー きりぼしだいこん キャベツ	614	20.2	
5	火	ごはん	牛乳	【大雪献立】 あつあげのみぞれポンず こんこんツナマヨあえ たらのかすじる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ たら とうふ かまぼこ みそ	こめ さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さけかす	だいこん レモンじる にんじん れんこん キャベツ ごぼう ながねぎ はくさい	619	24.5	
6	水	まるパン	牛乳	セルフのてりやきハンバーガー コールスローサラダ さけだんごとふゆやさいのチャウダー	ぎゅうにゅう さけ たら とうにゅう しろいんげんまめ みそ	まるパン さとう でんぷん こめあぶら じゃがいも こめこ	コーン キャベツ にんじん たまねぎ はくさい しめじ ブロッコリー	557	24.7	
7	木	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース かいそうとこんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	ソフトめん こめあぶら さとう ハヤシルウ こめこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ トマト キャベツ サラダこんにやく コーン	671	28.8	
8	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめのたつたあげ アスパラなのこんぶあえ いもがらいいしおこうじスープ	ぎゅうにゅう さめ こんぶ とうふ	こめ こめこ でんぷん こめあぶら じゃがいも	しょうが にんじん アスパラな もやし キャベツ いもがら	624	23.5	
11	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのキムたくいため ごまあえ こまつなとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	こめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	キムチ たくあん しらたき ながねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん だいこん えのきたけ こまつな	605	23.7	
12	火	わかめごはん	牛乳	あつやきたまご わふうマカロニサラダ けんちんじる	わかめ ぎゅうにゅう たまご ツナ とうふ	こめ さとう とうもろこしでんぷん でんぷん ひまわりあぶら マカロニ こめあぶら じゃがいも ごまあぶら	キャベツ にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ こんにやく ながねぎ	608	21.7	
13	水	こくとう コッペパン	牛乳	ホキのマヨコーンやき ポテトのコロコロソーテ かきたまスープ	ぎゅうにゅう ホキ ウインナー あおだいず たまご	コッペパン くるぎとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こめあぶら でんぷん	クリームコーン コーン ピーマン たまねぎ はくさい えのきたけ ほうれんそう	601	28.4	
14	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	マーボースープ コーンしゅうまい こんにやくのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ たら わかめ	ちゅうかめん こめあぶら でんぷん ラード パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん メンマ ほししいたけ いら とうもろこし キャベツ サラダこんにやく	679	29.2	
15	金	ごはん	牛乳	めぎすのこめこあげカレーふうみ れんこんのきんぴら はくさいとさといものみそしる	ぎゅうにゅう めぎす さつまあげ くきわかめ あつあげ みそ	こめ こめこ こめあぶら さとう さんおんとう ごま さといも	にんじん れんこん こんにやく はくさい ほうれんそう ながねぎ	633	27.3	
18	月	ごはん	牛乳	【食育の日:いわてけん】 さけのごまマヨやき わかめのあえもの こめこのひつみじる	ぎゅうにゅう さけ わかめ とうふ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま こめあぶら さとう でんぷん	キャベツ もやし だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ ながねぎ	627	26.1	
19	火	ごはん	第2回 給食総選挙【寒さに負けないえいよう満点献立】							
20	水	むぎごはん	牛乳	セルフのしおだれやきにくどん みそポテト ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう でんぷん じゃがいも こめあぶら	しょうが にんにく もやし にんじん たまねぎ ながねぎ レモンじる だいこん キャベツ しめじ	626	23.9	
21	木	キャロット ライス	牛乳	【クリスマス献立】 チキンのトマトチーズやき ブロッコリーとカリフラワーのサラダ とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅうシュレッド ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	こめ こめあぶら じゃがいも こめこ	にんじんジュース ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう エリンギ	584	25.6	
22	金	ごはん	牛乳	とうじのやさいかレー くきわかめのごまマヨサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ	こめ こめあぶら じゃがいも カレールウ ノンエッグマヨネーズ ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ もやし コーン	642	18.2	

一食平均エネルギー:621 Kcal

たんぱく質:24.8 g

脂質:16.5 g

食塩:1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO-157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。ご了承ください。