

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	麦ごはん	牛乳	中郷冬野菜カレー 茎わかめのサラダ 角チーズ	牛乳 豚肉 茎わかめ 青大豆 チーズ	米 大麦 ジャがいも さつまいも 米油 カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 大根 ブロッコリー 切干大根 キャベツ	836	27.4
4 月	鶏めし	牛乳	厚焼き玉子 和風米粉マカロニサラダ けんちん汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 卵 ツナ 豆腐	米 米油 砂糖 ごま油 とうもろこしでん粉 でんぷん ひまわり油 米粉マカロニ ジャがいも	にんじん しめじ キャベツ 大根 ごぼう 干しいたけ こんにゃく 長ねぎ	783	29.9
5 火	ごはん	牛乳	豚キムチ 小松菜のごま酢和え ジャがいものみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ 大豆 みそ	米 ごま油 ごま 砂糖 ジャがいも	しらたき キムチ 長ねぎ 切干大根 もやし にんじん 小松菜 白菜 えのきたけ	755	28.6
6 水	丸パン	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 さつまいも豆乳スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 白いんげん豆 豆乳	丸パン でんぷん 砂糖 米油 さつまいも 米粉	玉ねぎ コーン ブロッコリー キャベツ にんじん パセリ	758	29.4
7 木	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース 海藻とこんにゃくのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	ソフトめん 米油 砂糖 米粉 ハヤシルウ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ トマト キャベツ サラダこんにゃく コーン	838	35.5
8 金	ごはん	牛乳	【大雪献立】 厚揚げのみぞれボン酢 雪やこんこんツナマヨあえ たらのかず汁	牛乳 厚揚げ かまぼこ ツナ たら 豆腐 みそ	米 砂糖 でんぷん ノンエッグマヨネーズ ジャがいも 酒かす	大根 レモン汁 にんじん れんこん キャベツ ごぼう 白菜 長ねぎ	811	32.6
11 月	ごはん	牛乳	コーン焼売 切り干し大根のいためナムル うずら卵入り中華風とろみスープ	牛乳 たら ツナ 豚肉 うずら卵	米 ラード でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖 ごま油	コーン 玉ねぎ にんにく にんじん 切干大根 いら 白菜 メンマ チンゲンサイ	824	29.3
12 火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめの竜田揚げ アスパラ菜の昆布あえ いもがら入り塩こうじスープ	牛乳 さめ 昆布 豆腐	米 米粉 でんぷん 米油 ジャがいも	しょうが にんじん アスパラ菜 もやし キャベツ いもがら	789	28.9
13 水	黒糖 コッペパン	牛乳	ホキのマヨコーン焼き ジャがいものガーリックケチャップ 白菜とたまごのスープ	牛乳 ホキ 卵	コッペパン 黒砂糖 ノンエッグマヨネーズ ジャがいも 米油 でんぷん	コーン にんにく 玉ねぎ 白菜 えのきたけ ほうれん草	791	35.1
14 木	ゆで中華麺	牛乳	マーボースープ のりしおビーンズフィッシュ こんにゃくのごまサラダ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ 大豆 片口いわし 青のり わかめ	中華麺 米油 ねりごま でんぷん オリーブ油 ごま 砂糖 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん メンマ 干しいたけ いら キャベツ サラダこんにゃく	813	37.1
15 金	ごはん	牛乳	めぎすの米粉揚げカレー風味 れんこんのきんぴら 白菜と里芋のごまみそ汁	牛乳 めぎす さつまいも 茎わかめ 厚揚げ みそ	米 米粉 米油 砂糖 里いも ごま ねりごま	にんじん れんこん こんにゃく 白菜 ほうれん草 長ねぎ	767	27.0
18 月	麦ごはん	乳酸菌飲料	セルフの塩だれ焼き肉丼 みそポテト 大根のかきたま中華スープ	乳酸菌飲料 豚肉 みそ 厚揚げ なたと 卵	米 大麦 ごま油 砂糖 でんぷん ジャがいも 米油	しょうが にんにく もやし にんじん 玉ねぎ 長ねぎ レモン汁 大根 白菜 しめじ	775	30.8
19 火	ごはん	牛乳	【食育の日：岩手県】 鮭の味噌マヨ焼き わかめの和え物 米粉のひつつみ汁	牛乳 鮭 みそ わかめ 豆腐	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 米粉 でんぷん	キャベツ もやし 大根 にんじん ごぼう 干しいたけ 長ねぎ	796	29.9
20 水	わかめごはん	牛乳	【クリスマスリザーブ給食】 Aとり天 Bチキン南蛮 ブロッコリーのサラダ 中郷野菜のミネストローネ Aガトーショコラ Bクレープいちご味	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	米 水あめ 米粉 ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 ガトーショコラ クレープ	玉ねぎ ブロッコリー コーン キャベツ セロリー にんじん 大根 トマト パセリ	1061	33.2
21 木	ごはん	牛乳	【冬至献立】 かぼちゃの肉味噌がらめ ゆず風味あえ 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 みそ 青大豆 豆腐 油揚げ	米 米油 砂糖 でんぷん ジャがいも	かぼちゃ しょうが 玉ねぎ キャベツ にんじん もやし ゆず 大根 小松菜	763	27.4
22 金	ごはん	牛乳	鯖のソース焼き 千草和え 中郷野菜の塩こうじ豚汁	牛乳 さば みそ 卵 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 ジャがいも	しょうが もやし ほうれん草 にんじん 大根 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	798	35.1

一食平均エネルギー：810 Kcal たんぱく質：31.1 g 脂質：21.3 g 食塩：2.5 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

12月の中郷産野菜
ジャがいも、さつまいも、だいこん、にんじん