

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(赤)	熱や力になるもの(黄)			体の調子を整えるもの(緑)
2	月	ごはん	牛乳	てっかみそ きりぼしだいこんサラダ すきやきふうにごみ	ぎゅうにゅう いりだいず みそ ツナ ぶたにく やきどうふ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま ふ	ごぼう もやし にんじん ほうれんそう きりぼしだいこん はくさい ながねぎ えのきたけ しらたき	600	26.8
3	火	むぎごはん	牛乳	セルフのもずくそばろどん ローストポテト だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく あぶらあげ とうふ みそ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも こめあぶら	しょうが にんじん たまねぎ しらたき たら だいこん ながねぎ こまつな	613	23.7
4	水	ごはん	牛乳	【大雪(だいせつ)こんだて】 たらのからあげぼかぼかソース ゆきやこんコーンサラダ みぞれじる	ぎゅうにゅう たら かまぼこ ぶたにく なると とうふ	こめ こめあぶら さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうが れんこん キャベツ ほうれんそう コーン にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ だいこん	641	27.5
5	木	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちりめんじゃこ	ソフトめん こめあぶら さとう こめこのハヤシルウ こめこ ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ エリンギ トマト はくさい みずな	623	27.7
6	金	ごはん	牛乳	さばのカレーやき さつまいもとブロッコリーの ごまあえ かきたまわかめスープ	ぎゅうにゅう さば なると わかめ たまご	こめ さつまいも ごま さとう ごまあぶら でんぶん	しょうが たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん はくさい	620	26.9
9	月	むぎごはん	牛乳	セルフのビビンバどん (にくそばろ・ナムル) チゲ風スープ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なると とうふ みそ チーズ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが ほししいたけ れんこん しらたき ながねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう もやし にんじん はくさい えのきたけ キムチ たまねぎ たら	603	28.0
10	火	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい はるさめサラダ だいこんのオイスターソースに	ぎゅうにゅう たら わかめ ツナ ぶたにく あつあげ	こめ ラード でんぶん パンこ こむぎこ さとう はるさめ ごまあぶら こめあぶら	コーン たまねぎ もやし にんじん しょうが にんにく だいこん はくさい えのきたけ こまつな	600	22.6
11	水	ごはん	牛乳	ほっけのみそマヨやき たくあんあえ だまこなべ	ぎゅうにゅう ほっけ みそ かつおぶし とりにく	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま だまこもち	しょうが にんじん キャベツ こまつな たくあん だいこん ごぼう えのきたけ しらたき ながねぎ	617	26.2
12	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	みそたんたんめんスープ わかめのごまサラダ 手作りさつまいも こめこむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ わかめ とうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら ごま ごまあぶら さとう こめこ さつまいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ メンマ もやし ながねぎ キャベツ サラダこんにやく コーン	673	26.1
13	金	まるパン	牛乳	【ふるさとこんだて】 セルフのさめたつたバーガー コールスローサラダ アスパラなの塩こうじスープ	ぎゅうにゅう さめ ベーコン	まるパン こめこ でんぶん こめあぶら ごま さとう じゃがいも	しょうが キャベツ ブロッコリー にんじん コーン たまねぎ はくさい アスパラな	607	28.3
16	月	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき ごもくきんぴら ほうとうじる	ぎゅうにゅう いわし さつまいも ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ さとう じゃがいも こめあぶら ごま でんぶん ほうとうめん こめパンこ	しょうが にんじん れんこん メンマ こんにやく さやいんげん だいこん はくさい ごぼう かぼちゃ ながねぎ	604	22.4
17	火	わかめごはん	牛乳	あつやきたまご あおなのおひたし さといものそばろに	わかめ ぎゅうにゅう たまご かつおぶし ぶたにく だいず あつあげ	こめ 水あめ さとう でんぶん だいずあぶら ごま こめあぶら さといも	もやし にんじん こまつな コーン だいこん たまねぎ しらたき	614	24.7
18	水	ごはん	牛乳	ますのしおこうじやき ポテトサラダ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう ます ハム とうふ みそ だいず	こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	しょうが にんにく キャベツ にんじん ブロッコリー はくさい なめこ ながねぎ	600	27.3
19	木	むぎごはん	牛乳	【冬至(とうじ)こんだて】 開運！冬至カレー ひじきとあおだいずのサラダ ゆずゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき あおだいず	こめ おおむぎ こめあぶら カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん れんこん かぼちゃ ブロッコリー キャベツ コーン ゆず	620	20.6
20	金	こくとうパン	牛乳	【クリスマスこんだて】 とりにくのコーンフ레이크やき もみの木サラダ パンプキンポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ベーコン しろいんげんまめ みそ	コッペパン くるざとう ノンエッグマヨネーズ コーンフ레이크 こめあぶら こめこ	にんにく ブロッコリー キャベツ コーン たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	617	27.6
23	月	ごはん	発酵乳 ストロベリー	かぼちゃひき肉フライ れんこんのきんぴら とうにゅうごまみそしる	はっこうにゅう ぶたにく さつまいも あつあげ だいず みそ とうにゅう	こめ さとう パンこ こむぎこ でんぶん こめあぶら じゃがいも ごま ラード	いちご かぼちゃ れんこん にんじん こんにやく メンマ さやいんげん だいこん ごぼう ながねぎ たまねぎ	602	17.9

一食平均エネルギー：616 Kcal

たんぱく質：25.3 g

脂質：18.3 g

食塩：2.0 g

☆ 献立は、食材料の入荷状況や0157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

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(赤)	熱や力になるもの(黄)			体の調子を整えるもの(緑)
2	月	ごはん	牛乳	てっかみそ きりぼしだいこんサラダ すきやきふうにこみ	ぎゅうにゅう いりだいず みそ ツナ ぶたにく やきどうふ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま ふ	ごぼう もやし にんじん ほうれんそう きりぼしだいこん はくさい ながねぎ えのきたけ しらたき	607	27.8
3	火	むぎごはん	牛乳	セルフのもずくそばろどん ローストポテト だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく あぶらあげ とうふ みそ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも こめあぶら	しょうが にんじん たまねぎ しらたき にら だいこん ながねぎ こまつな	611	23.3
4	水	ごはん	牛乳	【大雪(だいせつ)こんだて】 たらのからあげぼかぼかソース ゆきやこんコーンサラダ みぞれじる	ぎゅうにゅう たら かまぼこ ぶたにく なると とうふ	こめ こめあぶら さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうが れんこん キャベツ ほうれんそう コーン にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ だいこん	634	27.3
5	木	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちりめんじゃこ	ソフトめん こめあぶら さとう こめこのハヤシルウ こめこ ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ エリンギ トマト はくさい みずな	639	29.9
6	金	ごはん	牛乳	さばのカレーやき さつまいもとブロッコリーの ごまあえ かきたまわかめスープ	ぎゅうにゅう さば なると わかめ たまご	こめ さつまいも ごま さとう ごまあぶら でんぶん	しょうが たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん はくさい	620	26.9
9	月	むぎごはん	牛乳	セルフのビビンパどん (にくそばろ・ナムル) チゲ風スープ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なると とうふ みそ チーズ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが ほししいたけ れんこん しらたき ながねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう もやし にんじん はくさい えのきたけ キムチ たまねぎ にら	606	28.0
10	火	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい はるさめサラダ だいこんのオイスターソースに	ぎゅうにゅう たら わかめ ツナ ぶたにく あつあげ	こめ ラード でんぶん パンこ こむぎこ さとう はるさめ ごまあぶら こめあぶら	コーン たまねぎ もやし にんじん しょうが にんにく だいこん はくさい えのきたけ こまつな	601	22.9
11	水	ごはん	牛乳	【しょくいくの日：やまがた県】 ほっけのみそマヨやき たくあんあえ だまこなべ	ぎゅうにゅう ほっけ みそ かつおぶし とりにく	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま ふ だまこもち	しょうが にんじん キャベツ こまつな たくあん だいこん ごぼう えのきたけ しらたき ながねぎ はくさい	618	26.4
12	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	みそたんたんめんスープ わかめのごまサラダ 手作りさつまいも こめこむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ わかめ とうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら ごま ごまあぶら さとう こめこ さつまいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ メンマ もやし ながねぎ キャベツ サラダこんにやく コーン	664	25.5
13	金	まるパン	牛乳	【ふるさとこんだて】 セルフのさめたつたバーガー コールスローサラダ アスパラナの塩こうじスープ	ぎゅうにゅう さめ ベーコン	まるパン こめこ でんぶん こめあぶら ごま さとう じゃがいも	しょうが キャベツ ブロッコリー にんじん コーン たまねぎ はくさい アスパラナ	607	28.3
16	月	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき ごもくきんぴら ほうとうじる	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ さとう じゃがいも こめあぶら ごま ほうとうめん こめパンこ	しょうが にんじん れんこん メンマ こんにやく さやいんげん だいこん はくさい ごぼう かぼちゃ ながねぎ	616	22.8
17	火	わかめごはん	牛乳	あつやきたまご あおなのおひたし さといものそばろに	わかめ ぎゅうにゅう たまご かつおぶし ぶたにく だいず あつあげ	こめ 水あめ さとう でんぶん だいずあぶら ごま こめあぶら さといも	もやし にんじん こまつな コーン だいこん たまねぎ しらたき	621	25.2
18	水	ごはん	牛乳	ますのしおこうじやき ポテトサラダ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう ます ハム とうふ みそ だいず	こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	しょうが にんにく キャベツ にんじん ブロッコリー はくさい なめこ ながねぎ	600	27.5
19	木	むぎごはん	牛乳	【冬至(とうじ)こんだて】 開運(かいうん)！冬至カレー ひじきとあおだいずのサラダ ゆずゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき あおだいず	こめ おおむぎ こめあぶら カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん れんこん かぼちゃ ブロッコリー キャベツ コーン ゆず	621	20.9
20	金	こくとろパン	牛乳	【クリスマスこんだて】 とりにくのコーンフ레이크やき もみの木サラダ パンピングポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ベーコン しろいんげんまめ みそ	コッペパン くるざとう ノンエッグマヨネーズ コーンフ레이크 こめあぶら こめこ	にんにく ブロッコリー キャベツ コーンたまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	621	27.8
23	月	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ れんこんのきんぴら とうにゅうごまみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あつあげ だいず みそ とうにゅう	こめ パンこ こむぎこ でんぶん さとう こめあぶら じゃがいも ごま ラード	かぼちゃ れんこん にんじん こんにやく メンマ さやいんげん だいこん ごぼう ながねぎ	651	20.9
24	火	むぎごはん	発酵乳 ストロベリー	セルフのしおだれやきにくどん あおのりチーズポテト みそワントンスープ	はっこうにゅう スキムミルク ぶたにく あおのり チーズ なると みそ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら でんぶん ごまあぶら じゃがいも ワントン	いちご しょうが にんにく もやし にんじん たまねぎ レモンじる はくさい メンマ ながねぎ にら	615	23.8

一食平均エネルギー：621 Kcal

たんぱく質：25.6 g

脂質：18.3 g

食塩：2.0 g

☆ 献立は、食材料の入荷状況や0157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。