

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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				
2	月	麦ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろ丼 青のりローストポテト 大根のみそ汁 角チーズ	牛乳 豚肉 大豆 もずく 青のり 厚揚げ みそ チーズ	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ コーン 大根 長ねぎ 小松菜	754	29.6	23.0	2.6
3	火	ごはん	牛乳	さばのカレー焼き 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	牛乳 さば なんと わかめ 卵	米 さつまいも ごま 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも でんぷん	しょうが 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん	813	33.2	25.3	2.3
4	水	ごはん	牛乳	鉄火みそ 和風マカロニサラダ すき焼き風煮	牛乳 大豆 みそ ツナ かつお節 豚肉 焼き豆腐	米 米油 砂糖 マカロニ	ごぼう にんじん キャベツ 小松菜 白菜 長ねぎ えのきたけ しらたき	760	32.0	20.4	2.3
5	木	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース じゃこサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	ソフトめん 米油 砂糖 ハヤシルウ 米粉 ごま油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ エリンギ トマト キャベツ 小松菜	813	38.2	18.6	2.6
6	金	ごはん	牛乳	【大雪献立】 たら唐揚げぼかぼかソース こんコーンサラダ ゆきやこんこんじる	牛乳 たら 豚肉 かまぼこ 豆腐	米 米油 砂糖 でんぷん ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうが れんこん キャベツ 小松菜 コーン にんじん なめこ 長ねぎ 大根	748	29.8	22.9	2
9	月	麦ごはん	牛乳	セルフのビビンバ チゲ風スープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 なんと 厚揚げ みそ ヨーグルト	米 大麦 米油 ごま 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく 切干大根 しらたき にんじん 小松菜 もやし 白菜 えのきたけ キムチ 長ねぎ しょうが	741	31.3	19.3	2.4
10	火	わかめごはん	牛乳	厚焼きたまご 里芋の炒め煮 もやしのみそ汁	わかめ 牛乳 卵 豚肉 厚揚げ みそ 大豆	米 水あめ 砂糖 でんぷん 米油 里いも ごま油 大豆油	しょうが にんにく にんじん 干ししいたけ こんにゃく 長ねぎ えのきたけ 玉ねぎ もやし 小松菜	747	29.5	20.9	3.1
11	水	丸パン	牛乳	【ふるさと献立】 セルフのさめたつたバーガー コールスローサラダ アスパラ菜の塩こうじスープ	牛乳 さめ ベーコン	丸パン 米粉 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが キャベツ 小松菜 コーン にんじん 玉ねぎ 白菜 アスパラ菜	752	32.4	27.6	3.3
12	木	ゆで中華麺	牛乳	みそラーメン 茎わかめのごまサラダ 手作りさつまいもの米粉蒸しパン	牛乳 豚肉 なんと みそ 茎わかめ	中華麺 米油 ごま ごま油 米粉 砂糖 さつまいも	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ メンマ もやし 長ねぎ キャベツ こんにゃく コーン	814	31.3	17.8	2.7
13	金	ごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き ずいきの炒め煮 ほうとう汁	牛乳 いわし さつま揚げ 豚肉 油揚げ みそ	米 砂糖 じゃがいも 米パン粉 米油 ほうとう麺 でんぷん	しょうが にんじん いもがら さやいんげん こんにゃく 大根 玉ねぎ ごぼう かぼちゃ 長ねぎ	743	26.5	18.1	2.1
16	月	麦ごはん	牛乳	冬野菜のカレー ひじきと青大豆のサラダ ミニオムレツ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき 青大豆 卵	米 大麦 米油 さといも 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 白菜 キャベツ コーン	785	28.2	22.9	2.6
17	火	ごはん	牛乳	コーン焼売 春雨サラダ うずらの卵入り大根の オイスターソース煮	牛乳 たら わかめ 豚肉 うずら卵 厚揚げ	米 でんぷん 小麦粉 砂糖 春雨 ごま油 米油 ラード パン粉	コーン 玉ねぎ もやし にんじん しょうが にんにく 大根 干ししいたけ 葉ねぎ	787	28.7	22.3	2.4
18	水	こくとうパン	牛乳	【クリスマス献立】 鶏肉のコーンフレーク焼き もみの木サラダ パンプキンポタージュ	牛乳 鶏肉 かまぼこ ベーコン 白いんげん豆	コッペパン 黒砂糖 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 米油 米粉	にんにく ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ にんじん かぼちゃ コーン パセリ	793	33.5	24.7	2.9
19	木	ごはん	牛乳	【食育の日：秋田県】 ほっけのみそマヨ焼き たくあんあえ だまこ鍋	牛乳 ほっけ みそ かつお節 鶏肉	米 ノンエッグマヨネーズ だまこ餅	しょうが にんじん キャベツ 小松菜 たくあん 大根 ごぼう 白菜 えのきたけ しらたき 長ねぎ 水菜	729	31.8	16.9	2.4
20	金	ごはん	牛乳	【冬至献立】 かぼちゃひき肉フライ れんこんのきんぴら 豆乳ごまみそ汁 ゆずゼリー	牛乳 豚肉 さつま揚げ 厚揚げ 大豆 みそ 豆乳	米 パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖 米油 じゃがいも ごま ラード パン粉	かぼちゃ れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん 大根 ごぼう 長ねぎ ゆず 玉ねぎ	841	24.6	25.6	2.3
23	月	麦ごはん	牛乳	セルフの塩だれ焼き肉丼 みそポテト 厚揚げとだいこんの中華スープ	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	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 しめじ 小松菜	749	27.6	18.5	2.3
24	火	ごはん	牛乳	ますの塩こうじ焼き ポテトサラダ なめこのみそ汁	牛乳 ます ハム 豆腐 油揚げ みそ 大豆	米 ごま油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん コーン 白菜 なめこ 長ねぎ 小松菜	770	33.4	23.1	2

一食平均エネルギー：773 Kcal

たんぱく質：30.7 g

脂質：21.6 g

食塩：2.5 g

※食材の入荷状況や感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。