

A コース	B コース	献立名	エネルギー kcal	蛋白質 g	赤（血や肉や骨になるもの）		緑（体の調子を整えるもの）		黄（熱や力になるもの）				
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
12/1 (木)	2 (金)	コッペパン はちみつホイップ 牛乳 白菜のクリーム煮 イタリアンサラダ みかん	853	33.4	鶏肉 たん白加水分解物 小麦たん白 ほたて ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 ホエイパウダー 全粉乳 チーズ	にんじん ほうれん草 赤ピーマン	玉ねぎ 白菜 マッシュルーム とうもろこし もやし みかん りんご しいたけ	小麦粉 砂糖 マカロニ はちみつ	ショートニング 米サラダ油 バター 植物油 オリーブ マーガリン			
2 (金)	5 (月)	麦ごはん 牛乳 おでん ひじきの和え物 豆味噌	839	30.3	うずら 大豆 味噌 大豆たん白 おから たら いとより たちうお えそ ぐち さば 節 いわし 節 かつお 節 むろ 節 そうだかつお 節 かつお まぐろ エキス	牛乳 昆布 ひじき	にんじん 小松菜	大根 キャベツ ごぼう	精白米 精麦 上新粉 里芋 こんにゃく 三温糖 でん粉 砂糖	ごま 米白絞油 植物油 菜種油			
5 (月)	6 (火)	麦ごはん 牛乳 ミルメークココア 生揚げの中華煮 えびと野菜の包み蒸し もやしにらのナムル	876	38.1	鶏肉 生揚げ 卵白 えび たら ほっけ たん白加水分解物 かき えび エキス 植物性たん白 いとより	牛乳	にんじん チンゲン菜 にら トマト ほうれん草	玉ねぎ たけのこ しいたけ きくらげ にんにく 生姜 もやし 枝豆	精白米 精麦 でん粉 春雨 砂糖 水あめ 小麦粉	米サラダ油 ごま油 ラー油 植物油 ココアパウダー			
6 (火)	7 (水)	食パン ソフトチーズ 牛乳 ドライカレー ポトフ りんごヨーグルト	845	38.7	豚肉 大豆 鶏肉 ほっけ たん白加水分解物	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 乳製品	にんじん トマト	グリーンピース にんにく 玉ねぎ 白菜 かぶ 大根 りんご	小麦粉 砂糖 じゃがいも	ショートニング 米サラダ油 鶏脂 バター コーン油			
7 (水)	8 (木)	麦ごはん 魚ふりかけ 牛乳 和風ハンバーグ 青じそ風味和え 石狩汁	813	35.7	さば かつお 節 エキス いわし かつお 節 鶏肉 豚肉 鮭 豆腐 味噌 そうだかつお 節 たん白加水分解物 小麦たん白 植物性たん白	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん かぼちゃ 青じそ	もやし 大根 ごぼう ねぎ 玉ねぎ りんご レモン 梅肉 生姜	精白米 精麦 三温糖 でん粉 砂糖 こんにゃく 生塩麹 じゃがいも パン粉	ごま 豚脂			
8 (木)	9 (金)	〇● 冬至献立 ●〇 親子うどん 牛乳 小松菜のぶしマヨ和え 冬至かぼちゃ	841	34.8	鶏肉 鶏卵 さば 節 いわし 節 かつお 節 むろ 節 そうだかつお 節 かつお まぐろ エキス 小豆	牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ	ごぼう ねぎ 切干大根	小麦粉 でん粉 三温糖 砂糖	マヨネーズ			
9 (金)	12 (月)	麦ごはん 牛乳 ぶりの香味焼き れんこんのきんぴら どさんこ汁	831	33.9	ぶり たら 大豆たん白 豚肉 さば 節 いわし 節 かつお 節 むろ 節 そうだかつお 節 かつお まぐろ エキス 味噌	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	ねぎ 生姜 れんこん 玉ねぎ とうもろこし	精白米 精麦 砂糖 でん粉 三温糖 こんにゃく じゃがいも	ごま油 バター 菜種油			
12 (月)	13 (火)	郡山グリーンカレーライス 牛乳 プレーンオムレツ ツナサラダ	885	34.6	豚肉 卵 かつお 節 きはだまぐろ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ にんにく 生姜	精白米 精麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 水あめ	米サラダ油 大豆油 パーム油 バター			
13 (火)	14 (水)	コッペパン チョコレートクリーム 牛乳 おからのチーズ焼き コーンサラダ シーフードのトマトスープ みかん	864	33.5	おから 豚肉 ほたて いか 豚肉 大豆粉 たん白加水分解物	牛乳 脱脂粉乳 全粉乳 チーズ クリーム れん乳	にんじん トマト	キャベツ とうもろこし 大根 白菜 マッシュルーム みかん 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 でん粉	ショートニング 米サラダ油 香味油 植物油 カカオマス ココアパウダー チキンオイル			
14 (水)	15 (木)	わかめごはん 牛乳 ひじき入り揚げ餃子 タッチョリム チャプスイ	811	36.3	植物性たん白 かたくちいわし 鶏肉 えび うずら 卵 たん白加水分解物 ほっけ 味噌 たら いとより ぐち ほたて	牛乳 わかめ ひじき	チンゲン菜 にんじん にら トマト	にんにく たけのこ 生姜 キャベツ 玉ねぎ きくらげ	精白米 精麦 三温糖 でん粉 砂糖 小麦粉	米白絞油 米サラダ油 ごま油 植物油 豚脂 鶏脂 豚骨油			
15 (木)	16 (金)	ツイストパン りんごジャム 牛乳 ポークウィンナートマトソースかけ ごぼうサラダ コーンポタージュ	898	36.9	豚肉 鶏肉 ハム	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	小松菜 パセリ トマト	ごぼう 玉ねぎ とうもろこし りんご	小麦粉 砂糖 水あめ	ショートニング ごま油 米サラダ油 バター			
16 (金)	19 (月)	麦ごはん 牛乳 すき焼き煮 あじ入りさんが焼き ごま和え いちごムース	848	33.9	豚肉 豆腐 あじ たら 植物性たん白 味噌	牛乳 乳製品	にんじん ほうれん草	白菜 ねぎ レモン いちご 玉ねぎ ごぼう たけのこ	精白米 精麦 こんにゃく 油麩 砂糖 水あめ	米サラダ油 ごま			
19 (月)	20 (火)	麦ごはん 納豆 牛乳 大根のそぼろ煮 ツナマヨ和え 油揚げの味噌汁	836	36.5	納豆 かつお エキス 鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌 きはだまぐろ たん白加水分解物 かつお 節 そうだかつお	牛乳	チンゲン菜 にんじん	大根 生姜 もやし まいたけ	精白米 精麦 砂糖 でん粉 里芋	マヨネーズ			
20 (火)	21 (水)	☆★ クリスマス献立 ★★ 小型アップルパン 牛乳 骨付き鶏唐揚げ ブロッコリーサラダ 野菜スープ クリスマスケーキ	899	38.2	鶏肉 ベーコン たん白加水分解物 ほっけ 卵 卵白 たら いとより	牛乳 脱脂粉乳 乳製品 れん乳	ブロッコリー にんじん トマト	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム りんご	小麦粉 砂糖 でん粉 水あめ	ショートニング 米白絞油 植物油 米サラダ油 鶏脂 チョコレート ココア			
21 (水)	22 (木)	ビビンバ丼 牛乳 ビビンバナムル ワンタンスープ わかめとナッツ	803	35.3	豚肉 卵 鶏肉 味噌 卵白粉 いわし	牛乳 のり わかめ	ほうれん草 にんじん	ぜんまい にんにく 生姜 もやし ねぎ 白菜 きくらげ	精白米 精麦 こんにゃく 砂糖 三温糖 小麦粉 はちみつ でん粉 水あめ	米サラダ油 ごま油 ごま 植物油 豚骨油 カシューナッツ			
22 (木)	12/1 (木)	麦ごはん ひじきの佃煮 牛乳 白身魚フライ ビーナッツ和え 凍み豆腐と芋からの味噌汁	866	31.4	ホキ 鶏肉 凍豆腐 味噌 いわし	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん トマト	キャベツ 干しずいき 大根 しめじ りんご 玉ねぎ しその実	精白米 精麦 砂糖 じゃがいも キヌア 水あめ パン粉 小麦粉 でん粉	米白絞油 ビーナッツ 植物油			
1 人 1 食当たりの栄養摂取量			851	35.1	脂 肪 g		カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン		塩 分 g		
					24.7		438	3.8	479	0.96	0.78	38	3.7

※ 給食材料の都合により、献立内容を一部変更する場合がありますのでご了承をお願いします。

※ A B コースの献立は 1 日ずつずれておりますが、月ごとに同じ献立内容となっております。また、AB コースの献立は、同一調理場内にて調理しています。

※ すべての野菜は加熱調理をしています。