

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			
12/2 (用)	3 (火)	麦ごはん 牛乳 おでん ヒレカツ のりあえ	898	36.9	大豆 ほっけ 助宗たら さば節 いわし節 かつお節 かつお・まぐろエキス むろ節 そうだかつお節 豚ヒレ肉 うずら卵 大豆粉 グチ トビウオ	牛乳 のり 昆布	小松菜 人参 トマト	大根 玉ねぎ にんにく もやし ごぼう りんご	精白米 精麦 こんにゃく パン粉 里いも やまいも でん粉 三温糖 砂糖	米白絞油 菜種油 大豆白絞油 植物油			
3 (火)	4 (水)	コッペパン ビーナッツクリーム 牛乳 ほうれん草グラタン ゆで野菜サラダ 肉だんごスープ みかん	881	31.9	ベーコン チキンエキス 鶏肉 豚肉 たん白加水分解物 かつおエキス	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 乳製品	チンゲン菜 人参 ほうれん草	とうもろこし みかん もやし 玉ねぎ 椎茸	小麦粉 砂糖 パン粉 でん粉	ショートニング とうもろこし油 ビーナッツバター 植物油 バター 米サラダ油 植物油 豚脂 マーガリン			
4 (水)	5 (木)	ポークカレーライス 牛乳 トマトオムレツ 海藻サラダ	887	31.9	豚もも肉 鶏卵 卵黄 鶏肉 食用卵殻粉 かつおエキス	牛乳 チーズ ミルクカルシウム 脱脂粉乳 乳糖 わかめ 白とさか 赤とさか 昆布	人参 トマト 赤ピーマン	玉ねぎ にんにく 生姜 もやし パナナ りんご パイナップル マンゴー バナパイヤ	精白米 精麦 でん粉 じゃがいも 小麦粉 はちみつ こんにゃく 砂糖 粉乳小麦粉ルウ	糖 ばいせし コー油 糖 ココア パターミルクパウダー 菜種油 バター ラード ココナッツミルクパウダー			
5 (木)	6 (金)	アップルパン 牛乳 ウィナーワインソースかけ 大根サラダ 野菜スープ いちごムース	818	33.1	豚肉 さば かつおエキス ベーコン たん白加水分解物 きはだまぐろ チキンエキス	牛乳 昆布エキス 脱脂粉乳 乳製品	人参 赤しそ チンゲン菜 ほうれん草	りんご ぶどう 梅肉 レモン にんにく 大根 とうもろこし いちご ぶなしめじ マッシュルーム	小麦粉 砂糖 でん粉	ショートニング 豚脂 とうもろこし油 米サラダ油			
6 (金)	9 (用)	麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 えびと野菜の包み蒸し 塩昆布のあえもの	872	33.6	豚もも挽肉 エソ たら えび えびエキス 生揚げ かつお節 かつお節エキス ほっけ	牛乳 乳糖 塩昆布 昆布 昆布エキス	人参 ほうれん草	玉ねぎ 生姜 たけのこ グリーンピース 椎茸 キャベツ 白菜 枝豆	精白米 精麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖 三温糖 こんにゃく 米粉 でん粉	米サラダ油 植物油 ラード			
9 (用)	10 (火)	麦ごはん 牛乳 鮭のレモン風味焼き ひじきともやしのあえもの だまご汁	840	35.6	白鮭 鶏もも肉 そうだかつお節 かつお・まぐろエキス むろ節 さば節 いわし節 かつお節	牛乳 ひじき	小松菜 人参 パセリ	もやし レモン まいたけ せり ごぼう 長ねぎ	精白米 精麦 米 寒天 里いも 砂糖	米サラダ油 ごま 植物油 豚脂			
10 (火)	11 (水)	きつねうどん 牛乳 冬至かぼちゃ 赤しそあえ りんごヨーグルト	888	37.5	豚もも肉 油揚げ たら だし節 小豆	牛乳 乳製品	人参 かぼちゃ 赤しそ	椎茸 長ねぎ キャベツ りんご	小麦粉 寒天 でん粉 砂糖	コーン油			
11 (水)	12 (木)	麦ごはん ミルメークココア 牛乳 納豆 切干大根のキムチ炒め 油麩の味噌汁	822	31.1	納豆 かつおエキス 豚もも肉 味噌 そうだかつお節	牛乳 昆布	人参	ごぼう 切干大根 もやし 長ねぎ 生姜 白菜 大根 にんにく	精白米 精麦 油麩 里いも 砂糖	ごま 米サラダ油 ココアパウダー 大豆油			
12 (木)	13 (金)	☆早めのクリスマス献立☆ 小型パンブキンパン 牛乳 鶏もも唐揚げ コーンサラダ 豆腐スープ レアチーズケーキ	892	38.1	豆乳 鶏もも肉 チキンエキス たん白加水分解物 かつお節エキス ほっけ かつおエキス	牛乳 脱脂粉乳 クリームチーズ 乳製品	ほうれん草 青じそ かぼちゃ	マッシュルーム とうもろこし 枝豆 りんご レモン キャベツ 玉ねぎ 梅肉	でん粉 こんにゃく 小麦粉 砂糖 スポンジケーキ	米白絞油 とうもろこし油 ショートニング			
13 (金)	16 (用)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のごま味噌煮 三色おひたし アーモンド小魚	821	38.9	鶏もも肉 生揚げ うずら卵 味噌 カタクチイワシ	牛乳	人参 さやえんどう チンゲン菜	ごぼう もやし	精白米 精麦 こんにゃく 砂糖	米サラダ油 ごま ごま油 アーモンド			
16 (用)	17 (火)	麦ごはん ひじきふりかけ 牛乳 ししゃものから揚げ 辛子あえ かき卵汁	818	30.9	とば節 いわし節 かつお節 かつお節 あじ節 かつお・まぐろエキス むろ節 そうだかつお節 かつお節エキス 鶏むね肉 豆腐 鶏卵 カラアジシヤモ	牛乳 ひじき	人参 小松菜 にら 赤しそ	もやし 長ねぎ	精白米 精麦 でん粉 小麦粉 砂糖	米白絞油 ごま 大豆油			
17 (火)	18 (水)	食パン スライスチーズ 牛乳 ハンバーグデミグラスソースかけ キャベツのレモンあえ コンソメスープ	852	36.4	鶏肉 豚肉 チキンエキス ベーコン かつおエキス たん白加水分解物	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	トマト 人参 ほうれん草	キャベツ レモン 玉ねぎ 椎茸 りんご マッシュルーム 生姜	小麦粉 砂糖 でん粉 パン粉 じゃがいも	米サラダ油 バター とうもろこし油 ショートニング 豚脂			
18 (水)	19 (木)	中華まぜごはん 牛乳 野菜と卵のサラダ わかめスープ ティラミス	887	31.6	はたてエキス オイスターソース チキンエキス ほっけ かき たん白加水分解物 全卵 かつおエキス 豆腐 たら 鶏卵 加糖卵黄 豚もも肉	牛乳 昆布エキス わかめ チーズ 脱脂粉乳	人参 小松菜	たけのこ 椎茸 長ねぎ 枝豆 りんご にんにく 生姜 玉ねぎ とうもろこし	精白米 精麦 砂糖 でん粉 マロニー 小麦粉	ごま油 米サラダ油 とうもろこし油 植物油 パーム油 ココアパウダー 豚脂 ショートニング			
19 (木)	20 (金)	コッペパン ブルーベリージャム&マーガリン 牛乳 ポトフ おからのチーズ焼き 豆サラダ	853	37.4	豚もも肉 たん白加水分解物 大豆 かつおエキス おから 豚肉 チキンエキス	牛乳 加糖脱脂れん乳 脱脂粉乳 チーズ クリーム	人参	ブルーベリー 玉ねぎ 白菜 かぶ 大根 枝豆 もやし	小麦粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	ショートニング 植物油 とうもろこし油 米サラダ油 植物油			
20 (金)	12/2 (用)	麦ごはん 牛乳 いわしのオレンジ煮 かみかみあえ かぼちゃ入りすいとん	851	32.8	いわし 油揚げ いか 味噌 鶏卵 鶏むね肉 そうだかつお節	牛乳	小松菜 人参 かぼちゃ	切干大根 大根 長ねぎ オレンジ	精白米 精麦 三温糖 砂糖 小麦粉 片栗粉	ごま油 米サラダ油 パーム やし			
1人1食当たりの栄養摂取量			859	34.5	脂 肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン		塩 分 g			
					25.7	428	4.1	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	34	3.9

※ 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、A B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。