



日	曜日	こんだてめい ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1	木	パン ギョウにゅう ★だいずとさばかんのトマトに だいこんとささみのサラダ ★ABCマカロニスープ	パン あぶら さとう オリーブあぶら マカロニ	ギョウにゅう とりにく だいず さば	トマト たまねぎ にんにく だいこん ほうれんそう にんじん コーン はくさい チンゲンサイ マッシュルーム	636 26.6
2	金	ごはん ギョウにゅう さけのてりマヨやき はくさいのしょうがじょうゆ かすじる	ごはん でんぶん さとう ごま さといも さけかす マヨネーズ	ギョウにゅう さけ ツナ ぶたにく ちくわ あぶらあげ しろみそ	はくさい えのきたけ しょうが だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しろねぎ	674 32.4
5	月	ふゆやさいカレー ギョウにゅう ほうれんそうとツナのソテー ★あんにんフルーツ	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	ギョウにゅう ギョウにく ツナ とうにゅう	だいこん カリフラワー たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが ほうれんそう コーン キャベツ みかん パイナップル	691 20.8
6	火	ごはん ギョウにゅう とりにくのゆずかあげ ★こまつなのいそあえ ほうとう	ごはん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ほうとうめん	ギョウにゅう とりにく のり ぶたにく やきとうふ みそ	ゆず こまつな キャベツ にんじん はくさい かぼちゃ たまねぎ ねぎ	663 27.3
7	水	わかめごはん ギョウにゅう ほっけのいちやぼしやき ★かんぴょうのいために ぶたじる	ごはん さとう あぶら さといも	ギョウにゅう わかめ ほっけ ギョウにく さつまあげ ぶたにく あぶらあげ みそ	かんぴょう ほししいたけ こんにゃく さやいんげん たまねぎ ごぼう もやし にんじん しめじ ねぎ	676 31.1
8	木	パン ギョウにゅう かぼちゃサンドフライ ◆れんこんのごまずサラダ さけだんごのとうにゅうクリームに	パン こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう オリーブあぶら こめこ じゃがいも でんぶん	ギョウにゅう ぶたにく チキンハム さけ たら とうにゅう	かぼちゃ たまねぎ れんこん こまつな にんじん はくさい ブロッコリー なましいたけ	691 23.6
9	金	ごはん ギョウにゅう ◆いかのねぎしおいため こまつなのナムル じゃがぶたキムチ	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも	ギョウにゅう いか やきぶた さつまあげ ぶたにく	にんにく しょうが ねぎ もやし こまつな たまねぎ にんじん こんにゃく にら はくさいキムチ	664 31.7
12	月	ごはん ギョウにゅう あつあげのこうみいため じゃがいものうめかあえ ごまけんちんじる みかん	ごはん あぶら ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ ごま	ギョウにゅう あつあげ ぶたにく チキンハム かつおぶし とうふ	たまねぎ にんじん にら あおうめ しそ だいこん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ みかん	666 22.9
13	火	ごはん ギョウにゅう しろみざかなのやさしいあんかけ だいこんのピリからいため とりだんごとはるさめのスープ	ごはん でんぶん あぶら さとう はるさめ	ギョウにゅう ホキ ぶたにく みそ とりにく	たまねぎ あおピーマン だいこん にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく はくさい もやし ほししいたけ チンゲンサイ	671 28.8
14	水	ごはん(すくなめ) ギョウにゅう ハンバーグきのこけチャップソース ★ツナとかいそうのサラダ ポトフ	ごはん でんぶん さとう じゃがいも あぶら	ギョウにゅう ぶたにく とりにく ツナ わかめ のり くきわかめ ポークフランク	マッシュルーム えのきたけ だいこん チンゲンサイ かぶ たまねぎ にんじん キャベツ しめじ パセリ	656 28.2
15	木	きなこパン ギョウにゅう ウインナーのソテー ちゅうかスープ	パン さとう あぶら	ギョウにゅう きなこ ウインナー やきぶた	たまねぎ あおピーマン しめじ あかピーマン はくさい にんじん ほししいたけ ねぎ	656 24.7
16	金	ごはん ギョウにゅう とりにくとさつまいものあますがらめ ◆ごぼうのサラダ はくさいとベーコンのスープ	ごはん でんぶん あぶら さつまいも さとう マヨネーズ ごま	ギョウにゅう とりにく いとかまぼこ ベーコン	ごぼう さやいんげん にんじん はくさい だいこん チンゲンサイ マッシュルーム	671 22.7
19	月	ごはん ギョウにゅう ツナのカップオムレツ ◆まめまめサラダ やさしいスープ	ごはん さとう じゃがいも マヨネーズ	ギョウにゅう ツナ たまご チキンハム だいず とりにく	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース えだまめ セロリ チンゲンサイ はくさい パセリ キャベツ	665 27.2
20	火	ごはん ギョウにゅう しろみざかなフライ(タルタルソース) ◆れんこんのきんぴら ゆばのすましじる	ごはん こむぎこ パンこ あぶら タルタルソース でんぶん さとう ごま	ギョウにゅう ホキ ぶたにく こんぶ ゆば とうふ	れんこん ほししいたけ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	659 23.0
21	水	クリスマス献立 ごはん(すくなめ) ギョウにゅう とりにくのスパイシーやき(ぎんばな) おんやさいサラダ(ドレッシング) パンプキンスープ クリスマスケーキ	ごはん じゃがいも ごま こめこ さとう あぶら	ギョウにゅう とりにく ベーコン とうにゅう チキンハム	にんにく ブロッコリー にんじん あかピーマン かぼちゃ パセリ たまねぎ	708 29.4

