



日	主食 しゅしょく	おかず	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	12月 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	コーンピラフ	とりにく 鶏肉のハーブ焼き かぼちゃ金時豆サラダ ジュリエンスープ	○	ベーコン 鶏肉 金時豆 ヨーグルト 牛乳	米 有塩バター 油 マヨネーズ (エッグケア) アーモンド	とうもろこし パセリ にんにく レモン 西洋かぼちゃ えだまめ にんじん 玉葱 キャベツ だいこん	720 kcal 31.6 g 26.4 g 2.8 g
2火	ごはん	にくどうふ 肉豆腐 だいこん 大根の梅和え みそ汁	○	豚肉 木綿豆腐 みそ 絹ごし豆腐 牛乳	米 油 しらだき 砂糖 油 じゃがいも	にんじん 玉葱 ぶなしめじ たけのこ まいたけ ねぎ こまつな だいこん きゅうり 梅干し	705 kcal 31.4 g 20.8 g 2.6 g
3水	ゆかりごはん	ししゃものごま焼き きりしだいこん 切干大根の和え物 のっぺい汁 くだもの	○	ししゃも 鶏肉 牛乳	米 ごま 砂糖 油 板こんにゃく さといも かたくり粉	ゆかり粉 こまつな 切干しだいこん にんじん だいこん しいたけ ぶなしめじ ねぎ 早生みかん	697 kcal 30.9 g 20.3 g 3.1 g
4木	ごはん	じゃがいものすき焼き風煮 はくさい 白菜サラダ えのきたまご汁	○	豚肉 焼き豆腐 絹ごし豆腐 たまご 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも しらだき 焼きふ かたくり粉	にんじん 干し椎茸 はくさい ねぎ こまつな きゅうり 玉葱 えのきたけ こねぎ	709 kcal 30.0 g 22.8 g 2.4 g
5金	ながさき 長崎ちゃんぽん	だいず 大豆とじゃこのカリカリ揚げ やまやちや 狭山茶ミルクゼリー	○	むきえび いか 豚肉 板なしかまぼこ 大豆 ちりめんじゃこ アガー 牛乳	ちゃんぽん麺 油 かたくり粉 砂糖 白いりごま	しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし ねぎ たけのこ きくらげ さやえんどう	674 kcal 33.7 g 23.1 g 3.1 g
8月	ごはん	きりほしだいこん い 切干大根入り卵焼き やさい 野菜のアーモンド和え とりだいこん 鶏大根スープ	○	鶏ひき肉 たまご 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 アーモンド	にんじん 干し椎茸 切干しだいこん ほうれんそう こまつな キャベツ えのきたけ だいこん ねぎ	705 kcal 30.9 g 24.2 g 2.2 g
9火	きな粉豆乳 トースト	コーンサラダ クラムチャウダー ぶどうゼリー	○	きな粉 豆乳 あさり 鶏肉 いんげんまめ 牛乳	食パン 砂糖 油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉	キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし にんじん 玉葱 しょうが パセリ ぶどうストレートジュース	713 kcal 29.0 g 27.2 g 2.7 g
10水	あぶたま丼	やさい 野菜とわかめの梅和え すまし汁	○	鶏肉 油揚げ たまご 焼きのり わかめ 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉	玉葱 エリンギ えのきたけ にんじん だいこん 梅 こまつな ねぎ	721 kcal 30.0 g 26.7 g 3.4 g
11木	ごはん	あげ ぎょうざ あま 揚げ餃子の甘酢あんかけ パンサンスー ちゅうか 中華スープ	○	豚ひき肉 ボンレスハム 鶏肉 わかめ 牛乳	米 ぎょうざの皮 かたくり粉 油 薄力粉 緑豆はるさめ 砂糖 ごま	にんにく しょうが ねぎ にら キャベツ にんじん きゅうり もやし チンゲンツアイ	716 kcal 25.3 g 23.3 g 2.1 g
12金	ごはん	しろみさかな たま 白身魚の玉ねぎソースかけ もやし炒め さつま汁 くだもの	○	ホキ 豚肉 みそ 牛乳	米 かたくり粉 薄力粉 油 砂糖 さつまいも	玉葱 もやし にら はくさい だいこん にんじん ねぎ こまつな ★りんご	699 kcal 29.7 g 16.7 g 3.1 g
15月	ごはん	なまあ 生揚げの肉みそ煮込み やさい 野菜ときのこのゆかり和え みそ汁	○	生揚げ 鶏ひき肉 みそ 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	玉葱 たけのこ 干し椎茸 にんじん しょうが こまつな もやし えのきたけ ゆかり粉 ねぎ	707 kcal 32.5 g 24.1 g 3.0 g
16火	ソース焼きそば	こまつな あ 小松菜の和え物 ちゅうか 中華コーンスープ ミルクゼリー 黒蜜かけ	○	豚肉 あおのり たまご アガー 牛乳	蒸し中華めん 油 砂糖 ごま かたくり粉	干し椎茸 玉葱 にんじん ねぎ もやし キャベツ にら しょうが こまつな もやし にんにく とうもろこし	685 kcal 32.8 g 21.3 g 3.1 g
17水	じゃことわかめの 混ぜごはん	あげ じゃがいものそぼろ煮 のりごま和え よししのじろ 吉野汁	○	炊き込みわかめ 鶏肉 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 焼きのり 板なしかまぼこ 牛乳	米 ごま じゃがいも 油 砂糖 かたくり粉 練りごま ごま さといも 焼きふ	にんじん 玉葱 たけのこ 干し椎茸 グリンピース はくさい きゅうり もやし えのきたけ こまつな	713 kcal 29.0 g 22.6 g 2.7 g
18木	ごはん	にくやさい 肉野菜炒め からし和え みそ汁	○	豚肉 みそ わかめ 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉	しょうが にんにく キャベツ 玉葱 にら にんじん ほんしめじ えのきたけ もやし こまつな 西洋かぼちゃ ねぎ	693 kcal 31.6 g 20.1 g 3.6 g
19金	ごはん	ぶり だいこん ぶり大根 しらあ 白和え あすかじる 飛鳥汁	○	ぶり 干ひじき 絹ごし豆腐 豚肉 みそ 牛乳	米 砂糖 白すりごま	しょうが だいこん えのきたけ にんじん ほうれんそう ごぼう はくさい ぶなしめじ ねぎ こまつな	703 kcal 32.6 g 21.8 g 2.9 g
22月	ごはん とん 冬至	さかな 魚のゆずみそ焼き かぼちゃのいとこ煮 こんさい 根菜のごま汁	○	まさば みそ あずき 鶏肉 牛乳	米 砂糖 さといも 板こんにゃく 白すりごま	ゆず 西洋かぼちゃ ごぼう だいこん にんじん れんこん ねぎ	719 kcal 31.5 g 21.3 g 3.1 g
23火	レモンシュガー トースト	かいそう 海藻サラダ ボークビーンズ カフェオレゼリー	○	わかめ 鶏肉 いんげんまめ 豚肉 アガー クリーム 牛乳	食パン 有塩バター ごま 油 砂糖 じゃがいも 薄力粉	レモン きゅうり 赤ピーマン とうもろこし セロリー 玉葱 にんじん マッシュルーム	692 kcal 28.6 g 27.0 g 3.0 g
24水	ハッシュドポーク	ツナとコーンのサラダ ココアプリン	○	豚肉 まぐろ缶詰 アガー 牛乳	米 有塩バター 油 薄力粉 砂糖	にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	727 kcal 27.5 g 24.1 g 1.9 g
25木	バターライス 2学期最終日！ ★クリスマス★	フライドチキン ポテトマカロニサラダ やさい 野菜スープ	○	鶏肉 ロースハム 牛乳	米 有塩バター 砂糖 アーモンド かたくり粉 じゃがいも 油 マカロニ マヨネーズ (エッグケア)	パセリ しょうが レモン にんにく 玉葱 きゅうり にんじん はくさい ぶなしめじ	719 kcal 31.1 g 27.4 g 2.3 g