



献立表



日	曜日	献立名	飲み物	赤の仲間・ 体をつくるものになる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	献立メモ			
1	火	ごはん 生揚げと冬野菜の煮物 まめ豆サラダ		豚小間、生揚げ、 ミックスビーンズ	牛乳	こめ、さといも、上 白糖、三温糖	ひまわり油、ごま 油、白すりごま	にんじん、さやい んげん	ごぼう、たまねぎ、れん こん、きゅうり、キャベ ツ	741 kcal 27.5 g 20.7 g 2.5 g	冬野菜はからだをあたためて くれる作用があります。旬の ものをたくさん取り入れて1 1月も元気に過ごしましょ う。
2	水	ミルクパン ポテかぼグラタン 野菜スープ		鶏こま肉、ベーコ ン	牛乳、ナチュラル チーズ	★ミルクパン、 じゃがいも、★小 麦粉、★パン粉	油、有塩バター	西洋かぼちゃ、に んじん、パセリ、こ まつな	たまねぎ、マッシュ ルーム、キャベツ	792 kcal 30.3 g 31.8 g 4.1 g	じゃがいもとかぼちゃを使っ てグラタンを作りました。ホ クホク感を楽しみましょう。
4	金	麦ごはん 八宝菜 たまごの中華スープ		豚かた肉、いか、★ えび、★うずら卵、 鶏胸肉、木綿豆腐、 ★鶏卵	牛乳	こめ、★おおむぎ、 でんぶん	油、ごま油	にんじん、チンゲ ンツアイ	はくさい、たまねぎ、た けのこ、干しいたけ、 長ねぎ、しょうが、きく らげ	737 kcal 34.5 g 22.1 g 2.3 g	八宝菜は8種類の具材ではな く、「多くの」という意味な のだそうです。
7	月	麦ごはん ほうれん草の卵焼き 大根サラダ みそ汁		★鶏卵、豚ひき肉、 絹ごし豆腐、赤み そ、白みそ	牛乳、ちりめん じゃこ、カットわ かめ	こめ、★おおむぎ、 三温糖、上白糖	油、ごま油	にんじん、ほうれ んそう	たまねぎ、だいこん、 キャベツ、りょくとう もやし	752 kcal 32.3 g 25.3 g 2.7 g	九中では不足しがちな栄養素 を補うために、ご飯に麦を入 れて炊きます。
8	火	カミカミ献立 カレーピラフ キノコソースかけ かみかみ海藻サラダ 焼きりんご		鶏こま肉	牛乳、生クリー ム、海藻ミック ス、しらす干し	こめ、★小麦粉、上 白糖、グラニュー 糖	有塩バター、白ご ま、サラダ油	にんじん	たまねぎ、セロリー、エ リンギ、ぶなしめじ、 しょうが、切干しいた け、きゅうり、りょく とうもやし、★りんご	779 kcal 23.5 g 26.3 g 2.7 g	11月8日は「いい歯」の日で す。よく噛んで食べましょ う！
9	水	ナンピザ かぼちゃとサツマイモのポタージュ ミルクティーゼリー		ベーコン、いんげ んまめ、粉ゼラチ ン	牛乳、プロセス チーズ、生クリー ム	★ナン、さつまい も、上白糖	有塩バター	ピーマン、トマト ピューレ、西洋か ぼちゃ、にんじん	にんにく、たまねぎ、 マッシュルーム	819 kcal 28.2 g 34.4 g 3.1 g	秋と言えば「さつまいも」が おいしい季節です。今月はさ つまいもが沢山登場します。
10	木	ごはん 豚肉と大根のうま煮 じゃがいものみそドレサラダ		豚モモ、米みそ	牛乳	こめ、こんにゃく、 三温糖、じゃがい も、上白糖	油、白すりごま	にんじん、こまつ な	だいこん、長ねぎ、しょ うが、キャベツ、きゅう り	728 kcal 26.3 g 19.6 g 2.8 g	大根が美味しい季節になりま した。煮物にすると味が染み て美味しいです。
11	金	鮭のチャーハン 五目スープ かぼちゃのチーズケーキ		生サケ、豚小間、絹 ごし豆腐、★鶏卵	牛乳、しらす干 し、カットわか め、クリームチ ーズ、生クリーム	こめ、上白糖、★薄 力粉	ごま油、ひまわり 油	にんじん、西洋か ぼちゃ	長ねぎ、たまねぎ、しょ うが	775 kcal 28.8 g 25.8 g 2.9 g	今日は「鮭の日」だそうで す。秋サケをほくしてチャー ハンにします。
14	月	ごはん のりの佃煮 大蔵大根のおでん 大学いも		さつまいも、つみ れ、揚げボール、は んぺん、焼き竹輪	牛乳、焼きのり、 結びこんぶ	こめ、上白糖、でん ぶん、じゃがいも、 こんにゃく、さつ まいも、三温糖、水 あめ	揚げ油、黒ごま	にんじん	だいこん	845 kcal 24.7 g 16.6 g 3.5 g	この日のおでんの具材に、地 産地消の「大蔵大根」を使用 しています。
15	火	きなこくるみトースト ハンガリアンシチュー フルーツポンチ		きな粉、豚小間、レ ンズまめ	牛乳、粉チーズ	食パン、はちみつ、 じゃがいも、★薄 力粉(2等)、上白 糖	★くるみ、ひまわ り油、有塩バター	にんじん、トマト ピューレ	たまねぎ、グリーンピー ス、みかん缶、ぶどう 缶、マンゴー缶	852 kcal 27.0 g 33.5 g 3.2 g	「くるみ」は頭を活性化させ る働きがあり、記憶力を良く してくれます。
18	金	定期考査・簡易メニュー クッパ 洋なし		豚小間、★鶏卵	牛乳	こめ、上白糖、でん ぶん	ごま油、白ごま	にんじん、にら、ほ うれんそう	にんにく、しょうが、た けのこ、はくさいキム チ、長ねぎ、干しいた け、★洋なし	625 kcal 22.0 g 16.0 g 2.0 g	テストお疲れさまでした。ご 飯もしっかり食べて午後も頑 張りましょう。
21	月	ごはん めじまぐろの竜田揚げ おろしポン酢和え みそ汁		めじまぐろ、油揚 げ、赤みそ、白みそ	牛乳、カットわか め	こめ、でんぶん、上 白糖、じゃがいも	揚げ油、ひまわり 油		しょうが、はくさい、 きゅうり、もやし、えの きたけ、だいこん、レモ ン、たまねぎ	759 kcal 28.2 g 22.7 g 2.6 g	おろし和えは、大根おろしを調 味料と混ぜてドレッシングを作 ります。
22	火	野沢菜わかめチャーハン 大平 五平餅		豚小間、★鶏卵、木 綿豆腐、焼き竹輪、 赤みそ	牛乳、わかめご飯 の素、ちりめん じゃこ	こめ、三温糖	ごま油、白ごま 油、★くるみ	にんじん、のざわ な漬、こまつな	長ねぎ、えのきたけ	800 kcal 29.9 g 21.6 g 2.2 g	長野県で有名な野沢菜づけを 使ってチャーハンを作ります。
24	木	もみじごはん 魚の幽庵焼き 野菜の辛し和え すりごまみそ汁		さば、油揚げ、絹ご し豆腐、白みそ、赤 みそ	牛乳、カットわか め	こめ、上白糖、じゃ がいも	白すりごま	にんじん、こまつ な	ゆず、キャベツ、もや し、たまねぎ、だいこん	755 kcal 34.3 g 22.3 g 3.5 g	今日は「和食の日」です。和 食は無形文化遺産に登録され ましたね。
25	金	しょうゆラーメン ジャンボ餃子 みかん		豚小間、豚ひき肉	牛乳、カットわか め	★蒸し中華めん、 上白糖、でんぶん、 ★ぎょうざの皮、 ★小麦粉	ごま油、揚げ油	にんじん、こまつ な、にら	もやし、しょうが、にん にく、キャベツ、長ね ぎ、みかん	788 kcal 29.6 g 23.3 g 3.3 g	人気メニュー！「ラーメン」と 「ジャンボ餃子」、最高の組み 合わせです。
28	月	マーボー丼 大根と白菜のスープ かき		豚ひき肉、絹ごし 豆腐、大豆、赤み そ、ベーコン	牛乳	こめ、上白糖、かた くり粉	ひまわり油、ごま 油、白すりごま	にんじん、こまつ な	たまねぎ、たけのこ、干 しいたけ、にんにく、 しょうが、グリーンピー ス、だいこん、はくさ い、かき	735 kcal 28.0 g 20.8 g 2.7 g	23日は勤労感謝の日でし た。きちんと食事のあいさつ をして感謝の気持ちを表しま しょう。
29	火	麦ごはん ししゃもの夕焼け揚げ 大根と春雨のピリ辛 かきたま汁		★鶏卵、豚ひき肉、 絹ごし豆腐	牛乳、ししゃも、 粉チーズ、カット わかめ	こめ、★おおむぎ、 ★小麦粉、緑豆は るさめ、上白糖、か たくり粉	揚げ油、ごま油、ひ まわり油	にんじん、パセリ、 にら	だいこん、しょうが、に んにく、長ねぎ、えのき たけ	729 kcal 25.9 g 24.0 g 3.0 g	夕焼け揚げは、にんじんを細 かく刻んでししゃもにまぶし ました。
30	水	バラ焼き風丼ぶり せんべい汁 りんご		豚小間、鶏こま肉、 油揚げ	牛乳	こめ、三温糖、★南 部せんべい	ひまわり油	にんじん	にんにく、しょうが、た まねぎ、ごぼう、だい こん、長ねぎ、ぶなしめ じ、★りんご	724 kcal 26.1 g 20.2 g 2.3 g	青森県の郷土料理です。バラ 焼きは大量のタマネギとバラ 肉を醤油ベースの甘辛いタレ でからめて水気を飛ばしたも のです。



※購入物資の都合等により、献立の一部を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

