



日付	献立名	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	
1 (金)	<季節の料理> ごはん 牛乳 肉みそおでん 水菜のおかかあえ みかん	精白米 上白糖 洗いさといも こんにゃく	牛乳 牛肉ミンチ 赤みそ 厚揚げ ちくわ 糸がつつお	にんじん だいこん はくさい みず な うんしゅうみかん	酒 しょうゆ だし昆布 水	695 25.4
4 (月)	<郷土料理(秋田県)> ごはん 牛乳 だまこ鍋 なます みかん	精白米 つきこんにゃく だまこ餅 上白糖	牛乳 若鶏肉ももきざみ 油揚げ	にんじん はくさい ごぼう ました け生 せり 白ねぎ だいこん ゆ ず ゆず果汁 うんしゅうみかん	しょうゆ 食塩 削りぶし(だし) だ し昆布 水 酢	703 23.6
5 (火)	ごはん 牛乳 いかの照りじょうゆかけ ひじき入り五目煮 えのきたけのみそ汁	精白米 でん粉 油 上白糖 ごま 油 つきこんにゃく	牛乳 いか切身 若鶏肉むねきざみ ひじき だいず 油揚げ 豆腐 塩蔵 わかめ 白みそ 中みそ	しょうが にんじん ごぼう たまね ぎ えのきたけ ねぎ	しょうゆ みりん 水 煮干し(だ し)	776 34.4
6 (水)	<リクエスト給食(園小)> スパゲッティミートソース 牛乳 海藻サラダ 紅茶蒸しパン	ソフトめん 上白糖 ごま油 米粉 サラダ油	牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 豚レバー チップ 牛乳 海藻ミックス しらす干 し 調製豆乳	にんにく にんじん たまねぎ マッ シュルームレトルト グリンピース 冷凍 ダイストマト キャベツ りよ どうもやし	赤ワイン ローリエ ケチャップ ビューレー デミグラスソース ハ ヤシルウ ウスターソース 食塩 こしょう白 しょうゆ 酢 ペーキン グパウダー 紅茶 水	913 38.3
7 (木)	ポテトサンド 牛乳 ビーンズスープ ヨーグルト	胚芽パン じゃがいも ノンエッグマ ヨネーズ	ロースハム千切り 牛乳 ベーコン ミックスビーンズ レンズ豆水煮 ヨー グルト	にんじん きゅうり ピクルス キャ ベツ たまねぎ パセリ	食塩 こしょう白 酢 スープストック チキンブイヨン しょうゆ 水	763 32.1
8 (金)	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ れんこんのきんぴら けんちん汁	精白米 上白糖 ごま油 つきこん にゃく 洗いさといも	牛乳 さわら 中みそ さつま揚げ 塩 蔵きわかめ しぼり豆腐 油揚げ	ゆず ゆず果汁 れんこん にんじ ん ごぼう だいこん ねぎ	食塩 酒 みりん 水 しょうゆ 一 味 煮干し(だし)	702 31.9
11 (月)	<地場産物を使って> ごはん 牛乳 豚肉の立田揚げ はくさいの甘酢あえ だいこんと春菊のみそ汁	精白米 でん粉 油 上白糖	牛乳 豚肉もも角切り しらす干し 油 揚げ 塩蔵わかめ 中みそ 赤みそ	しょうが はくさい にんじん だい こん たまねぎ しゅんぎく	しょうゆ 酒 酢 煮干し(だし) 水	736 30.4
12 (火)	ごはん 牛乳 みそ肉じゃが きわかめの酢の物 ひじきふりかけ	精白米 じゃがいも 系こんにゃく 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉もも 中みそ 塩蔵きわ かめ ひじきふりかけ	しょうが にんにく にんじん たま ねぎ 冷凍さやいんげん すりおろ しりんご こまつな キャベツ	酒 一味 しょうゆ みりん 水 酢	694 27.1
13 (水)	シーフードカレー 牛乳 こまつなとコーンのサラダ ネーブル	精白米 じゃがいも 上白糖 ごま 油	短冊いか ベーコン 牛乳 カットわか め	にんにく しょうが たまねぎ にん じん グリンピース こまつな キャ ベツ ホールコーン ネーブル	白ワイン カレー粉 食塩 こしょう 白 カレールウ ウスターソース ケチャップ チキンブイヨン 水 しょうゆ 酢	721 23.4
14 (木)	<クリスマスにちなんで> パン 牛乳 ローストチキン じゃがいものサラダ はくさいスープ クリスマスケーキ	コッペパン 上白糖 じゃがいも ノ ンエッグマヨネーズ ショートケーキ	牛乳 若鶏肉もも ベーコン 手豆 豆	しょうが にんにく にんじん ブ ロッコリー たまねぎ はくさい ホールコーン パセリ	しょうゆ 酒 みりん こしょう白 食塩 スープストック チキンブイ ヨン 水	863 37.2
15 (金)	<季節の料理> 玄米入りごはん 牛乳 すきやき ほうれんそうのおひたし 小魚のあまからめ	アルファー化玄米 精白米 じゃが いも 系こんにゃく 焼きふ 上白 糖	牛乳 牛肉スライス 焼き豆腐 糸が つつお パリッシュ	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ はくさい ほうれんそう	しょうゆ 酒	698 31.9
18 (月)	<地産地消給食> ごはん 牛乳 デミカツ いかとセロリのあえ物 豆腐のすまし汁	精白米 小麦粉 パン粉 油 上白 糖	牛乳 豚肉ロースカツ用 短冊いか 豆腐 塩蔵わかめ	キャベツ にんじん セロリー レモ ン果汁 たまねぎ えのきたけ ね ぎ	食塩 こしょう白 デミグラスソース 赤ワイン ウスターソース ケ チャップ しょうゆ 酢 削りぶし (だし) だし昆布 水	817 34.1
19 (火)	<世界の料理(韓国)> キムチチャーハン 牛乳 トック みかん	精白米 ごま油 韓国餅(スライス)	焼き豚 豚肉もも 牛乳 豆腐	たまねぎ にんじん はくさい キム チ ねぎ たけのこゆで きくらげス ライス チンゲンサイ うんしゅうみ かん	食塩 こしょう白 しょうゆ オイス ターソース チキンブイヨン 中華 スープストック 水	616 23.1