



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	594 22.2
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	605 20.7
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 びじき 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)	658 29.6
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 ダイスタマト キャベツ りょくともやし	赤ワイン ローリエ ケチャップ ビューラー 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	737 31.6
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	627 27.8
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)	594 27.5
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	626 26.3
12 (火)	ごはん 牛乳 みそ肉じゃが きわかめの酢の物	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	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	573 22.5
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	588 20
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	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	743 31.8
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	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	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	573 25.4
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	692 29.4
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	519 20.4
20 (水)	<冬至にちなんで> ごはん 牛乳 さばの塩焼き ゆず香あえ かぼちゃのほうとう	精白米 上白糖 洗いさといも 干しうどん	牛乳 さば 若鶏肉むね 油揚げ 赤みそ 中みそ	かぶ にんじん ゆず ゆず果汁 だいこん かぼちゃ ねぎ	食塩 酢 しょうゆ みりん 煮干し(だし) 水	613 26.9
21 (木)	パン 牛乳 クリームシチュー フレンチサラダ いちごジャム	コッペパン じゃがいも	牛乳 若鶏肉むね 白いんげん豆 ベーस्ट 調理用牛乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース こまつな キャベツ ホールコーン いちごジャム	ホワイトルウ クリームポタージュ 食塩 こしょう白 水 フレンチドレッシング	571 23.9
22 (金)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華サラダ	精白米 上白糖 でん粉 ごま油	牛乳 豆腐 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 豚レバーチップ 赤みそ	にんにく しょうが にんじん 乾しいたけスライス たまねぎ たけのこゆで ねぎ キャベツ こまつな きくらげスライス	オイスターソース しょうゆ トウバンジャン 酢	593 26.4