



給食献立表



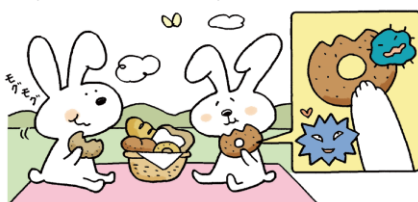
月	火	水	木	金
1 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ポークしゅうまい ・そうめんかぼちゃのサラダ ・なまあげと大根の オイスターソース煮 640kcal/22.8g/1.6g 牛乳 豚肉 生揚げ 米 小麦粉 パン粉 ごま油 ごま 油 砂糖 たまねぎ そうめんかぼちゃ もやし にんじん きゅうり 大根 チンゲン菜 きくらげ にんにく しょうが	2 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ホキのたつたあげ ・くきわかめのきんぴら ・かぼちゃのみそ汁 658kcal/27.5g/2.2g 牛乳 ホキ 豚肉 生揚げ みそ 米 片栗粉 小麦粉 油 ごんにゃく 砂糖 ごま しょうが にんじん ごぼう かぼちゃ たまねぎ えのきだけ	3 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・手作りふりかけ ・アーモンドあえ ・すきやき汁 ・かためきしアチーズケーキ 679kcal/27.1g/1.8g 牛乳 ひじき かつお節 豚肉 牛肉 豆腐 チーズ 米 砂糖 ごま アーモンド しらす 油 きくらげ もやし ごまつな にんじん 白菜 えのきだけ 春菊 ねぎ	4 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのなんばんづけ ・大豆とさつまいものサラダ ・大根のみそ汁 688kcal/26.5g/1.8g 牛乳 いわし 大豆 ヨーグルト 豆腐 みそ 米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 さつまいも オリーブ油 ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり 大根 にんじん しめじ	5 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・煮こみハンバーグ ・コールスローサラダ ・冬野菜のポトフ 662kcal/23.0g/2.0g 牛乳 豚肉 牛肉 鶏肉 ウインナー 米 パン粉 麦 米粉 油 砂糖 じゃがいも たまねぎ トマト キャベツ ごまつな にんじん コーン 大根 エリンギ ブロッコリー
8 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・たらちゅうかいのため ・かいそうサラダ ・はるさめスープ ・フルーツあんじん風プリン 675kcal/22.5g/2.1g 牛乳 たら わかめ 昆布 ぶりのり 生わかめ 豚肉 かまぼこ 米 片栗粉 油 砂糖 ごま 春雨 ごま油 プリン たまねぎ バブリカ しめじ さやいんげん キャベツ にんじん コーン もやし たけのこ しいたけ チンゲン菜 ねぎ	9 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ガーリックチキン ・かぶのカラフルサラダ ・白菜のクリームスープ 663kcal/26.3g/1.8g 牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 米 砂糖 アーモンド 油 ホワイトルウ にんにく かぶ 赤かぶ キャベツ ごまつな コーン 白菜 たまねぎ にんじん	10 へるっ塩メニュー ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ごまごまみそ大豆 ・ツナおかかあえ ・あぶらふ肉じゃが 683kcal/25.9g/1.8g 牛乳 大豆 みそ ツナ かつお節 豚肉 豆腐 米 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃがいも しらす ごまつな キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん	11 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのかんずりやき ・白菜のふうみづけ ・もずくのみそ汁 644kcal/24.4g/2.1g 牛乳 さば もずく 豆腐 みそ 米 ごま じゃがいも 白菜 大根 きゅうり にんじん しょうが えのきだけ ねぎ	12 ・ポークカレーライス ・ぎゅうにゅう ・きのこのバターソテー ・フルーツヨーグルト 707kcal/25.4g/1.9g 牛乳 豚肉 鶏肉 ヨーグルト 米 麦 じゃがいも 油 カレールウ バター たまねぎ にんじん にんにく しょうが しめじ えのきだけ エリンギ バブリカ コーン まつま みかん パイン もも 洋梨
十日町産魚沼コシヒカリウィーク				
15 ・ソフトめん ・ミートソース ・ぎゅうにゅう ・ブロッコリーのサラダ ・みかん 720kcal/28.4g/1.9g 牛乳 豚肉 牛肉 大豆 ソフトめん 油 ハヤシルウ オリーブ油 たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム ブロッコリー キャベツ コーン みかん	16 とおかまちメニュー ・コシヒカリごはん ・味付けのり・ぎゅうにゅう ・ネージュコロッケ ・きものまち いろどりあえ ・おいわいすまし汁 683kcal/21.5g/2.2g 牛乳 のり 豚肉 ひじき 卵 鶏肉 油揚げ なたと 米 じゃがいも パン粉 小麦粉 米粉 油 砂糖 ごま 白玉団子 たまねぎ ごまつな キャベツ レッドキャベツ にんじん 大根 えのきだけ みすな ねぎ	17 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・赤魚のいそマヨやき ・きりぼし大根のいため煮 ・キャベツのみそ汁 629kcal/26.0g/2.1g 牛乳 赤魚 青のり さつま揚げ 生揚げ みそ 米 ノンエッグマヨネーズ ごんにゃく 油 砂糖 じゃがいも たまねぎ ごまつな 切干し大根 ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん キャベツ ごまつな ねぎ	18 いい歯の日 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・たれかつ ・じゃこ入りおひたし ・さけかす汁 687kcal/30.9g/2.2g 牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 豆腐 ちくわ みそ 米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも ごんにゃく 酒かす キャベツ もやし ごまつな にんじん 大根 しいたけ ねぎ	19 ・コシヒカリごはん・ぎゅうにゅう ・さんまのうめ煮 ・ごぼうサラダ ・かきたまみそ汁 ・かんそうブルー 657kcal/23.8g/2.0g 牛乳 さんま 卵 豆腐 みそ 米 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 梅 キャベツ ごぼう にんじん きゅうり コーン ごまつな ねぎ ブルーン
22 冬至献立 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さけのゆずみそやき ・冬至(とうじ)の七草サラダ ・うどん汁 ・ゆずゼリー 700kcal/28.7g/2.0g 牛乳 さけ みそ 寒天 豚肉 油揚げ 米 ノンエッグマヨネーズ ごんにゃく うどん ゼリー ゆず かぼちゃ れんこん にんじん 大根 ごぼう えのきだけ ねぎ	23 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあげのごまだれかけ ・大根サラダ ・さといもとなめこのみそ汁 667kcal/25.2g/2.1g 牛乳 生揚げ ツナ 豚肉 豆腐 みそ 米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま さといも 大根 きゅうり にんじん コーン なめこ ごまつな ねぎ	24 クリスマス献立 ・バターライス ・ポークシチューかけ ・ぎゅうにゅう ・チーズサラダ ・ツリースイートポテト 671kcal/22.5g/2.0g 牛乳 豚肉 チーズ 米 バター 油 ビーフシチュールウ オリーブ油 さつまいも 砂糖 アーモンド たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく ブロッコリー トマト キャベツ かぶ きゅうり バブリカ	～献立表の見方～ 日付 献立名 エネルギー/たんぱく質/塩分 赤：体の血や肉になる 黄：熱や力のもとになる 緑：体の調子を整える	たべものなぞなぞ としこ 年を越すときに ちか 近くにいてくれる た 食べものな～に？

*食材の都合や感染性胃腸炎の発生等によって献立を変更することがあります。

*1か月平均栄養価(小) エネルギー：673kcal たんぱく質：25.5g 脂質：21.3g 炭水化物：92.3g 塩分：2.0g

(中) エネルギー：829kcal たんぱく質：30.2g 脂質：24.4g 炭水化物：118.4g 塩分：2.4g

きれいに 見えても実は……



わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついていきます。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

