



# 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	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	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 ・かたぬきレアチーズケーキ 679kcal/27.1g/1.8g	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	5 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・煮込みハンバーグ ・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 生揚げ	牛乳 玄米 豚肉 茎わかめ さつま揚げ 生揚げ みそ	牛乳 ひじき かつお節 豚肉 牛肉 豆腐 チーズ	牛乳 いわし 大豆 ヨーグルト 豆腐 みそ	牛乳 豚肉 牛肉 鶏肉 ワイン
米 小麦粉 パン粉 ごま油 ごま油 砂糖	米 片栗粉 小麦粉 油 こんにゃく 砂糖 ごま	米 砂糖 ごま アーモンド しらたき 油	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 さつまいも オリーブ油	米 パン粉 麦 米粉 油 砂糖 ジャガイモ
たまねぎ そうめんかぼちや 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 しうが	しょうが にんじん ごぼう かぼちや たまねぎ えのきたけ 春菊 ねぎ	きくらげ もやし こまつな にんじん 白菜 えのきたけ 春菊 ねぎ	ねぎ にんにく しうが キャベツ きゅうり 大根 にんじん しめじ	たまねぎ トマト キャベツ こまつな にんじん コーン 大根 エリンギ プロッコリー
8 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・たらのちゅうかいため ・かいそうサラダ ・はるさめスープ ・フルーツあんにん風プリン 675kcal/22.5g/2.1g	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	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	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	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 たら わかめ 昆布 ふのり 茎わかめ 豚肉 かまぼこ	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ	牛乳 大豆 みそ ツナ かつお節 豚肉 鮭	牛乳 さば もずく 豆腐 みそ	牛乳 豚肉 鶏肉 ヨーグルト
米 片栗粉 油 砂糖 ごま 春雨 ごま油 プリン	米 砂糖 アーモンド 油 ホワイトルウ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃがいも しらたき	米 ごま じゃがいも	米 麦 ジャガイモ 油 カレールウ バター
たまねぎ ハリカラ しめじ さやいんげん にんじん コーン もやし だけのこ しいたけ チンゲン菜 ねぎ	にんにく かぶ 赤かぶ キャベツ こまつな コーン 白菜 たまねぎ にんじん	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん	白菜 大根 きゅうり にんじん しょうが えのきたけ ねぎ	たまねぎ にんじん にんにく しうが しめじ えのきたけ エリンギ パプリカ コーン こまつな みかん バイン 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	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 ・きもののまち いろどりあえ ・おいわいすまし汁 683kcal/21.5g/2.2g	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	18 いい歯の日 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・赤魚のいそマヨやき ・たれかつ ・じゃこ入りおひたし ・さけかす汁 687kcal/30.9g/2.2g	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 ・かんそうブルーン 657kcal/23.8g/2.0g
牛乳 豚肉 牛肉 大豆	牛乳 のり 豚肉 ひじき 卵 鶏肉 油揚げ なると	牛乳 赤魚 青のり さつま揚げ 生揚げ みそ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 豆腐 ちくわ みそ	牛乳 さんま 卵 豆腐 みそ
ソフトめん 油 ハヤシルウ オリーブ油	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 米粉 油 砂糖 ごま 白玉団子	米 ノンエッグマヨネーズ こんにゃく 油 砂糖 じゃがいも	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく 酒かす	米 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも
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	たまねぎ こまつな キャベツ レッドキャベツ にんじん 大根 えのきたけ みすな ねぎ	切り干し大根 ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん キャベツ こまつな ねぎ	キャベツ もやし こまつな にんじん 大根 しいたけ ねぎ	梅 キャベツ ごぼう にんじん きゅうり コーン こまつな 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	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	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	～献立表の見方～ 日付  献立名  エネルギー/たんぱく質/塩分	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ヶ月平均栄養価 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



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。

