



給食献立表

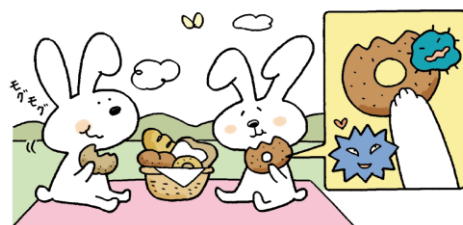


月	火	水	木	金
1 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ポークしゅうまい ・そうめんかぼちゃのサラダ ・なまあげと大根の オイスターソース煮 640kcal/22.8g/1.6g 牛乳 豚肉 生揚げ 米 小麦粉 パン粉 ごま油 ごま 油 砂糖 たまねぎ そうめんかぼちゃ もやし にんじん きゅうり 大根 チンゲン菜 きくらげ にんにく しょうが	2 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ホキのたつたあげ ・くさわかめのきんぴら ・かぼちゃのみそ汁 658kcal/27.5g/2.2g 牛乳 ホキ 豚肉 茎わかめ さつま揚げ 生揚げ みそ 米 片栗粉 小麦粉 油 ごんにやく 砂糖 ごま しょうが にんじん ごぼう かぼちゃ たまねぎ えのきたけ	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 ・かたぬきレアチーズケーキ 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 しらたき 油 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	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 こまつな 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 ・たらちゅうかいだめ ・かいそうサラダ ・はるさめスープ ・フルーツあんぱん風プリン 675kcal/22.5g/2.1g 牛乳 たら わかめ 昆布 ぶり 茎わかめ 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 パプリカ 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 ホワイトウ 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	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 ・あぶら肉じゃが 683kcal/25.9g/1.8g 牛乳 大豆 みそ ツナ かつお節 豚肉 鰾 米 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃがいも しらたき 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	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 えのきたけ 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 カレーウ パター たまねぎ にんじん にんにく しょうが 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 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 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	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 ソンエッグマヨネーズ ごんにやく 油 砂糖 じゃがいも 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	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 ごんにやく 酒かす キャベツ もやし こまつな 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 ソ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 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 牛乳 さけ みそ 寒天 豚肉 油揚げ 米 ソンエッグマヨネーズ ごんにやく 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 えのきたけ 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 こまつな 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 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 パプリカ	～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 年を越すときに ちか 近くにいてくれる た 食べものな～に？ ガーガー

*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 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

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。

