

| 日       | こんだて  | 牛乳 | おもなしょくざい   |  |  | 1人分<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量           |
|---------|---|----|--|--|--|---------------------------------------|
|         |   |    | あかのなかま   | きいろのなかま  | みどりのなかま  |                                       |
| 3<br>火  | ごはん だいずとじゃこのごまがらめ<br>しろみざかなのみそマヨやき<br>じゃがいものあまからいため<br>かきたまじる   | ○  | ちりめんじゃこ 大豆<br>飲用牛乳 モウカザメ<br>みそ 豚肉 荳わかめ<br>豆腐 たまご | 精白米 粒麦 でん粉<br>油 三温糖 ごま<br>マヨネーズ じゃがいも<br>さとう ごま油         | しょうが 玉葱<br>にんじん こまつな   | 635 kcal<br>29.3 g<br>22.7 g<br>2.3 g |
| 4<br>水  | こまつなビスキュイパン<br>こまつなとハムのサラダ<br>ぶゆやさいのミネストローネ<br>りんご   | ○  | たまご 飲用牛乳<br>ハム 鶏肉 レンズまめ                          | 米粉パン バター さとう<br>小麦粉 ごま 油<br>三温糖 シェルマカロニ                  | こまつな にんじん<br>キャベツ 玉葱 かぶ<br>れんこん ブロッコリー<br>トマト缶 パセリ りんご                     | 556 kcal<br>24.1 g<br>21.6 g<br>1.8 g |
| 5<br>木  | さばめし<br>あげとうふおろしだれかけ<br>いそあえ <br>きりぼしだいこんみそしる  | ○  | サバ 飲用牛乳 豆腐<br>ちりめんじゃこ のり<br>油揚げ みそ               | 精白米 粒麦 ごま<br>でん粉 上新粉 油<br>三温糖 じゃがいも                      | しょうが だいこん<br>こまつな もやし キャベツ<br>にんじん 玉葱 えのきたけ<br>切干しだいこん                     | 576 kcal<br>24.4 g<br>21.1 g<br>2.0 g |
| 6<br>金  | キムチチャーハン<br>やきにくサラダ <br>てづくりトックのスープ<br>みはや   | ○  | 豚肉 エビ たまご<br>飲用牛乳 生揚げ<br>わかめ                     | 精白米 粒麦<br>ごま油 油 ごま<br>三温糖 米粉                             | にんにく しょうが にんじん<br>干椎茸 ねぎ キムチ<br>キャベツ きゅうり だいこん<br>コーン いら みはや               | 587 kcal<br>27.1 g<br>18.3 g<br>2.3 g |
| 9<br>月  | 【セレクト給食】<br>とうにゅうクリームスパゲティ <br>オムレツ フレンチサラダ<br>セレクトあげパイ (アップルポテト・バナナチョコ)   | ○  | 鶏肉 豆乳 飲用牛乳<br>豚肉 たまご                             | スパゲッティ オリーブ油<br>油 バター 小麦粉<br>はちみつ ぎょうざの皮<br>さつまいも チョコチップ | 玉葱 マッシュルーム<br>コーン こまつな にんじん<br>ほうれんそう キャベツ<br>きゅうり りんご バナナ                 | 640 kcal<br>28.4 g<br>26.3 g<br>1.9 g |
| 10<br>火 | きびごはん<br>イカのこうみみそやき<br>ぶたにくとはるさめのいためもの<br>つくねだんごじる りんご  | ○  | 飲用牛乳 イカ みそ<br>豚肉 鶏肉 おから<br>油揚げ                   | 精白米 きび さとう<br>油 はるさめ ごま油<br>パン粉 でん粉 ごま                   | ねぎ にんにく しょうが<br>玉葱 にんじん 干椎茸<br>こまつな はくさい<br>えのきたけ りんご                      | 575 kcal<br>26.3 g<br>16.2 g<br>1.7 g |
| 11<br>水 | こくさんこむぎのてづくりにくまん<br>くきわかめのサラダ <br>はるさめスープ<br>バナナ  | ○  | 豚肉 大豆<br>飲用牛乳 荳わかめ<br>ベーコン                       | 小麦粉 さとう<br>油 ごま油<br>ごま はるさめ                              | しょうが 干椎茸 ねぎ<br>たけのこ キャベツ きゅうり<br>にんじん コーン<br>玉葱 こまつな バナナ                   | 588 kcal<br>20.8 g<br>20.6 g<br>2.0 g |
| 12<br>木 | しらすわかめごはん<br>たらのラタトゥイユソース <br>リヨネーズポテト<br>ジュリアンヌスープ オレンジ   | ○  | ちりめんじゃこ わかめ<br>飲用牛乳 まだら<br>ベーコン 豚肉               | 精白米 粒麦 ごま<br>米粉 でん粉 油<br>オリーブ油 バター<br>じゃがいも              | にんにく 玉葱 エリンギ<br>トマト スッキーニ パプリカ<br>パセリ にんじん セロリ<br>キャベツ ビーマン オレンジ           | 558 kcal<br>21.9 g<br>15.5 g<br>2.0 g |
| 13<br>金 | 【新潟県の郷土料理】<br>たれかつどん <br>にな(煮菜)<br>かすじる  | ○  | 豚肉 たまご<br>飲用牛乳 油揚げ<br>大豆 みそ 生揚げ                  | 精白米 粒麦 小麦粉<br>パン粉 油 さとう<br>ごま こんにゃく                      | キャベツ こまつな<br>にんじん だいこん<br>はくさい ねぎ  | 568 kcal<br>27.9 g<br>19.2 g<br>2.0 g |
| 16<br>月 | ごはん<br>にくじゃがコロケ <br>いろどりせんぎりやさい<br>とうふとはくさいのみそしる   | ○  | 飲用牛乳 豚肉<br>大豆 たまご 豆腐<br>わかめ みそ                   | 精白米 粒麦 油<br>しらたき さとう<br>じゃがいも<br>米粉 パン粉 ごま               | にんじん 玉葱<br>グリーンピース キャベツ<br>レモン えのきたけ<br>だいこん                               | 654 kcal<br>24.9 g<br>23.8 g<br>1.9 g |
| 17<br>火 | とりごぼうピラフ<br>メルルーサのカレームニエル<br>カルボナーラポテト<br>ABCスープ  | ○  | ベーコン 鶏肉 飲用牛乳<br>メルルーサ 生クリーム<br>粉チーズ レンズまめ        | 精白米 粒麦 バター<br>油 小麦粉<br>じゃがいも マカロニ                        | しょうが ごぼう にんじん<br>エリンギ 玉葱 パセリ<br>にんにく セロリ こまつな                              | 576 kcal<br>25.5 g<br>19.5 g<br>2.2 g |
| 18<br>水 | ごはん のりのつくだに<br>ぶりのしおやき おろしかけ <br>こまつなのなめたけあえ<br>ごまみそこんさいじる りんご   | ○  | のり 飲用牛乳<br>ぶり 豚肉<br>油揚げ みそ                       | 精白米 粒麦<br>さとう 三温糖<br>ごま じゃがいも                            | しょうが だいこん<br>にんにく にんじん<br>こまつな キャベツ<br>えのきたけ ごぼう<br>ねぎ りんご                 | 573 kcal<br>25.9 g<br>19.2 g<br>2.4 g |
| 19<br>木 | しーほーどうふどん<br>かにかまのちゅうかサラダ<br>もずくのスープ  | ○  | 豚肉 豆腐 飲用牛乳<br>ワカメ かに風味かまぼこ<br>鶏肉 もずく             | 精白米 粒麦 油<br>さとう でん粉 ごま油<br>三温糖 ごま じゃがいも                  | にんにく しょうが にんじん<br>たけのこ 干椎茸 トマト ねぎ<br>オリーブ油 キャベツ もやし 玉葱<br>ぶなしめじ えのきたけ こまつな | 556 kcal<br>22.9 g<br>18.2 g<br>1.9 g |
| 20<br>金 | 【冬至・山梨県】<br>ほうとう わかさぎのてんぷら <br>せいだのたまじ <br>こまつなとあぶらあげのゆずかあえ | ○  | 鶏肉 みそ 飲用牛乳<br>わかさぎ 油揚げ                           | 油 ほうとう 小麦粉<br>ごま じゃがいも<br>三温糖 ごま油 でん粉                    | ごぼう にんじん はくさい<br>干椎茸 かぼちゃ ねぎ<br>こまつな もやし ゆず                                | 620 kcal<br>26.5 g<br>23.6 g<br>1.8 g |
| 23<br>月 | 【フィンランドの料理】<br>シナモンロール <br>ミートボールシチュー<br>ロソッリ りんご  | ○  | たまご 豆乳 飲用牛乳<br>豚肉 大豆 牛乳<br>生クリーム                 | 強力粉 さとう<br>グラニュー糖 パン粉<br>小麦粉 油 じゃがいも<br>バター 米粉           | 玉葱 にんじん エリンギ<br>グリーンピース きゅうり<br>パプリカ りんご                                   | 618 kcal<br>25.2 g<br>23.5 g<br>1.8 g |
| 24<br>火 | タンドリーチキンライス<br>たまごとブロッコリーのごまサラダ<br>オレンジつぶかん   | ○  | 鶏肉 ヨーグルト<br>レンズまめ 飲用牛乳<br>ハム たまご 糸寒天             | 精白米 粒麦 油<br>じゃがいも 小麦粉<br>バター さとう ごま                      | にんにく しょうが 玉葱<br>にんじん ぶなしめじ<br>こまつな ブロッコリー<br>キャベツ レモン<br>ミカンジュース みかん缶      | 646 kcal<br>22.8 g<br>20.1 g<br>2.0 g |

※献立や食材料は都合により変更になることがあります。