

曜日	献立名			主に体の組織をつくるもの(赤色)	主にからの調子を整えるもの(緑色)	主にエネルギーになるもの(黄色)	備考
1 水	ご 牛	は ん 乳	たらの銀紙焼き 野菜の香り漬け 親子煮	牛 乳 たら 昆布 鶏肉 はんぺん 卵	きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ さやえんどう	ごはん ごま油 ごま じゃがいも あぶら 砂糖	
2 木	ご 牛	は ん 乳	おろしハンバーグ ひじきの炒め煮 ちゃんこ汁 型抜きチーズ	牛 乳 ハンバーグ ひじき まぐろ油漬 つくね 焼き豆腐 みそ チーズ	大根 にんじん さやいんげん 白菜 干しいたけ 春菊 ねぎ	ごはん 砂糖 片栗粉	
3 金	中 牛	華 め ん 乳	野菜ラーメン 三つ葉とささみのごま酢和え おからセサミドーナツ	牛 乳 豚肉 なたと こんぶ ささ身 卵 豆腐 おから	たけのこ キャベツ にんじん もやし ねぎ しょうが にんにく みつば	中華めん ごま油 砂糖 ごま ホットケーキミックス あぶら	
6 月	ご 牛	は ん 乳	里芋コロッケ おかか和え すき焼き風煮	牛 乳 かつお節 豚肉 焼き豆腐	小松菜 もやし ねぎ にんじん 白菜 糸こんにゃく	ごはん 里芋コロッケ あぶら 砂糖 角ふ	
7 火	ご 牛	は ん 乳	さばの塩焼き こじわり 打ち豆汁 コーヒー牛乳のもと	牛 乳 鯖 さば 油揚げ ちくわ 大豆 豆腐 みそ	大根 にんじん さやいんげん ごぼう 白菜 えのきたけ ねぎ	ごはん コーヒー牛乳のもと ごま 砂糖 ごま油	郷土料理の日 福井県
8 水	ご 牛	は ん 乳	鶏肉の照り焼き マカロニサラダ こんこん汁 手作りオレンジゼリー	牛 乳 鶏肉 ハム 豆腐 こんぶ ゼリーのもと	しょうが きゅうり キャベツ 大根 にんじん れんこん ねぎ 干しいたけ オレンジジュース みかん	ごはん 砂糖 マカロニ マヨネーズ 里芋	
9 木	ク ロ ス ロ ー ル バ ン 牛	は ん 乳	ボークビーンズ れんこんサラダ おさつのはニーバターソース	牛 乳 豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ グリンピース トマト れんこん きゅうり コーン	クロスロールパン じゃがいも あぶら 片栗粉 砂糖 マヨネーズ さつま芋 はちみつ バター	
10 金	ご 牛	は ん 乳	わかさぎのから揚げ 新香和え 関東煮	牛 乳 わかさぎ ちくわ はんぺん がんもどき うすら卵 昆布	キャベツ きゅうり たくあん漬 大根 にんじん こんにゃく	ごはん あぶら 里芋 砂糖	おさかな チャレンジ 「わかさぎ」
13 月	ご 牛	は ん 乳	卵・えび入りがんもどき 磯香和え 厚揚げのみそ汁	牛 乳 豆腐 卵 えび ひじき のり 生揚げ みそ	枝豆 小松菜 もやし ねぎ 玉ねぎ えのきたけ 大根	ごはん 片栗粉 あぶら 砂糖 じゃがいも	
14 火	キ ム タ ク ご は ん 乳	は ん 乳	焼きぎょうざ わかめスープ りんごゼリー	牛 乳 豚肉 わかめ えび 豆腐 ぎょうざ	白菜キムチ つぼ漬 にんじん 大根 たけのこ ねぎ りんごジュース りんご	ごはん 砂糖 ごま油 ゼリーのもと	
15 水	ご 牛	は ん 乳	揚げ鶏のあんかけ 赤じそ和え のっぺい汁	牛 乳 鶏肉 豚肉 油揚げ	キャベツ きゅうり 赤じそ 大根 にんじん 小松菜 干しいたけ	ごはん 片栗粉 小麦粉 あぶら 砂糖	
16 木	ご 牛	は ん 乳	まぐろのごまがらめ 新香和え 筑前煮	牛 乳 まぐろ 大豆 鶏肉	キャベツ きゅうり たくあん漬 れんこん ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん	ごはん 片栗粉 あぶら ごま 砂糖 里芋	
17 金	白 玉 う ど ん 牛	は ん 乳	卵とじうどん たけのこの土佐煮 あべかわ団子	牛 乳 豚肉 油揚げ 卵 かまぼこ こんぶ かつお節 きなこ	にんじん ねぎ しめじ 干しいたけ たけのこ こんにゃく 枝豆	白玉うどん 片栗粉 あぶら 砂糖 もち	
20 月	麦 ご は ん 乳	は ん 乳	冬野菜のカレーライス れんこんチップス 福神和え	牛 乳 豚肉	かぶ しめじ ブロッコリー カリフラワー にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが れんこん 福神漬 キャベツ きゅうり	麦ご飯 麦ごはん あぶら カレールウ	
21 火	枝 豆 ご は ん 乳	は ん 乳	鯖の幽庵焼き ほうれんそうのおひたし かぼちゃのみそ汁	牛 乳 わかめ 鯖 かつお節 豆腐 油揚げ みそ	枝豆 ゆず ほうれん草 もやし 小松菜 かぼちゃ にんじん 大根	ごはん 砂糖	冬至献立
22 水	チ キ ン ピ ラ フ 牛	は ん 乳	セレクトおかず ABCスープ いちごプリン	牛 乳 鶏肉 もみの木ハンバーグ	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース パセリ にんじん 白菜 コーン しめじ	アルファ化米 あぶら 砂糖 ほしのコロッケ マカロニ じゃがいもいちごプリン	クリスマス セレクト給食

(今月の平均栄養価) エネルギー780kcal、たんぱく質15.6%、脂質26.9%

※献立は都合により変更する場合があります。

(セレクト給食) ・ もみの木ハンバーグ ・ 星型コロッケ

おさかなチャレンジデー

今月のお魚は「わかさぎ」

わかさぎの旬は「冬」です。北海道や東北地方では、真冬に凍った湖でわかさぎ釣りを楽しむ人々の様子が見られます。わかさぎは、淡水でも海水でも生きることができるため、湖で育つものと、海で成長して春頃になると卵を産むために川をのぼってくるものもいます。

