



日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1 金	ごはん ひじきじゃこふりかけ ほっけの唐揚げ 磯香あえ すきやき風煮	○	飲用牛乳、ひじき、粉かつお、 ちりめんじゃこ、ほっけ、 きざみのり、豚肉、焼き豆腐	精白米、粒麦、三温糖、白ごま、 でん粉、小麦粉、油、サラダ油、 しらたき、車麴	しょうが、キャベツ、えのきたけ、 にんじん、こまつな、玉葱、 生しいたけ、はくさい、ねぎ	618 kcal 31.5 g 21.6 g 2.1 g	
4 月	ゆかりじゃこごはん 揚げだし豆腐の肉味噌かけ 油あげ入りおひたし のっぺい汁	○	飲用牛乳、ちりめんじゃこ、 木綿豆腐、鶏ひき肉、赤みそ、 豆みそ、油揚げ、おかか、鶏肉、 木綿豆腐	精白米、粒麦、白ごま、でん粉、 小麦粉、油、三温糖、こんにやく	ゆかり、しょうが、ねぎ、 キャベツ、こまつな、もやし、 ごぼう、にんじん、だいこん	566 kcal 24.4 g 20.5 g 2.4 g	
5 火	コーン茶飯 おでん じゃこいりごまあえ みかん	○	飲用牛乳、揚げボール(卵無)、 結びこんぶ、焼き竹輪(卵無)、 さつま揚げ(卵無)、うずら卵、 がんもどき(山芋無)、 ちりめんじゃこ	精白米、粒麦、じゃがいも、 こんにやく、竹輪ふ、さとう、 三温糖、ごま油、白すりごま	コーン、にんじん、だいこん、 キャベツ、こまつな、きゅうり、 みかん	569 kcal 22.5 g 17.3 g 2.7 g	
6 水	チャプチェ丼 チョレギサラダ カルピス寒天ポンチ	○	飲用牛乳、豚肉、たまご、 生ワカメ、味付けのり、粉寒天、 カルピス	精白米、粒麦、ごま油、さとう、 ねりごま、マヨネーズ(卵 無)、 緑豆はるさめ、油、白ごま	しょうが、にんじん、エリンギ、 にら、キャベツ、きゅうり、玉葱、 みかん缶、黄桃缶、パイナップル	652 kcal 21.1 g 21.5 g 1.3 g	
7 木	きなこ揚げパン(米粉パン) 小松菜のグリーンサラダ ポトフ パナナ	○	飲用牛乳、きな粉、豚肉、 ウィンナー	米粉パン、油、さとう、 グラニュー糖、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、こまつな、 玉葱、セロリ、にんじん、 にんにく、パナナ	610 kcal 20.7 g 27.8 g 2.3 g	
8 金	小松菜チャーハン レバーとポテトの中華ソース 春雨ともずくのスープ	○	飲用牛乳、たまご、豚肉、 なると(卵無)、豚レバー、 木綿豆腐、もずく	ごま油、精白米、粒麦、油、 三温糖、でん粉、じゃがいも、 緑豆はるさめ	しょうが、ねぎ、にんじん、 こまつな、にんにく、玉葱、 もやし	597 kcal 25.1 g 20.0 g 2.9 g	
11 月	ほうとう イカの生姜焼き 和風わかめサラダ かりんとポテト	○	飲用牛乳、豚肉、油揚げ、 赤みそ、イカ、生ワカメ	冷凍ほうとう、油、ごま油、 三温糖、さつまいも、中ざら糖、 アーモンド	にんじん、だいこん、かぼちゃ、 ぶなしめじ、こまつな、ねぎ、 しょうが、キャベツ、きゅうり	573 kcal 26.7 g 18.5 g 2.7 g	
12 火	ごはん のりの佃煮 にら入り卵焼き 小松菜のおひたし 豚汁	○	飲用牛乳、のり、豚ひき肉、 たまご、おかか、豚肉、 油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、 白みそ	精白米、粒麦、水あめ、油、 三温糖、こんにやく、 じゃがいも	干し椎茸、にんじん、玉葱、にら、 こまつな、もやし、ごぼう、 だいこん、ねぎ	559 kcal 26.1 g 19.3 g 2.1 g	
13 水	手作りセサミチーズパン カレーシチュー ツナとお豆のサラダ	○	飲用牛乳、牛乳、 チーズ、豚肉、白いんげん豆、 レンズまめ、ツナ、金時豆、 青大豆	強力粉、さとう、バター、 黒ごま、白ごま、油、 じゃがいも、小麦粉、 マーガリン(乳無)、 オリーブ油	にんにく、しょうが、にんじん、 玉葱、グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、こまつな	638 kcal 26.9 g 28.5 g 3.0 g	
14 木	麦ごはん いりこアーモンド 豚肉と大根の煮物 かきたま汁 みかん	○	飲用牛乳、煮干し、豚肉、 絹ごし豆腐、たまご	精白米、押麦、油、三温糖、 アーモンド、白ごま、 こんにやく、じゃがいも、 でん粉	にんじん、だいこん、玉葱、 こまつな、みかん	564 kcal 23.9 g 17.8 g 2.1 g	
15 金	とりごぼうごはん 鮭のおろしポン酢かけ もやしのおひたし なめこ汁 りんご	○	飲用牛乳、鶏こま、サケ、 おかか、油揚げ、木綿豆腐、 赤みそ、白みそ、大豆	精白米、粒麦、油、三温糖、 ごま油、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、 レモン、もやし、こまつな、 ねぎ、なめこ、りんご	568 kcal 28.8 g 18.9 g 3.0 g	
18 月	小松菜きつねごはん はたはたのからあげ ツナと野菜のごまあえ だまこ汁	○	飲用牛乳、鶏ひき肉、 油揚げ、はたはた、ツナ、 鶏肉	精白米、粒麦、でん粉、油、 すりごま、さとう、ごま油、 しらたき	こまつな、しょうが、にんじん、 もやし、コーン、ごぼう、 えのきたけ、せり、ねぎ	597 kcal 26.0 g 17.3 g 2.1 g	
セレクト給食 AセットかBセットどちらかを選びます。どちらを選んだか忘れないようにしましょう。 牛乳、ごま塩ごはん、野菜の土佐醤油あえ、具だくさん汁は共通のメニューです。							
19 火	ごま塩ごはん 鶏肉の照り焼き 野菜の土佐醤油あえ 具だくさん汁 オレンジ寒天ゼリー	A	○	飲用牛乳、鶏肉、おかか、 油揚げ、白みそ、赤みそ、 大豆、粉寒天	精白米、粒麦、黒ごま、三温糖、 でん粉、こんにやく、さとう、 じゃがいも	しょうが、キャベツ、だいこん、 こまつな、にんじん、ごぼう、 ぶなしめじ、えのきたけ、ねぎ、 オレンジジュース、みかん缶	566 kcal 23.7 g 16.8 g 2.3 g
	ごま塩ごはん 鶏肉のマヨカレー焼き 野菜の土佐醤油あえ 具だくさん汁 ぶどう寒天ゼリー	B	○	飲用牛乳、鶏肉、おかか、 油揚げ、白みそ、赤みそ、大豆、 粉寒天	精白米、粒麦、黒ごま、さとう、 マヨネーズ(卵無)、三温糖、 こんにやく、じゃがいも	にんにく、キャベツ、だいこん、 こまつな、にんじん、ごぼう、 ぶなしめじ、えのきたけ、ねぎ、 ぶどうジュース、ナタデココ	603 kcal 23.0 g 20.7 g 2.2 g
20 水	わかめごはん 揚げぎょうざ ツナと野菜の塩昆布あえ じゃがいものみそ汁	○	飲用牛乳、炊き込みわかめ、 豚ひき肉、豚レバー、ツナ、 塩昆布、木綿豆腐、油揚げ、 大豆、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、白ごま、ごま油、 でん粉、餃子の皮(乳卵無)、 油、じゃがいも	にんにく、しょうが、キャベツ、 ねぎ、にら、もやし、きゅうり、 にんじん、レモン、玉葱、こまつな	625 kcal 24.8 g 22.1 g 2.4 g	
21 木	ごはん さばのゆずみそ焼き かぼちゃの煮物 けんちん汁 オレンジ	○	飲用牛乳、さば、赤みそ、 豚肉、木綿豆腐	精白米、三温糖、油、 こんにやく、じゃがいも	ゆず、かぼちゃ、ごぼう、 にんじん、だいこん、ねぎ、 こまつな、オレンジ	551 kcal 23.6 g 17.4 g 1.9 g	
22 金	スパゲティミートソース 米粉マカロニスープ ココアバナナケーキ	ジョ ア	ジョア(ブレン味)、 豚ひき肉、豚レバー、 豚肉、牛乳、豆乳	スパゲッティ(乳卵無)、 オリーブ油、油、小麦粉、 三温糖、マーガリン(乳無)、 じゃがいも、さとう、粉糖、 米粉マカロニ(乳卵無)	しょうが、にんにく、にんじん、 玉葱、トマト缶詰、キャベツ、 こまつな、パナナ	611 kcal 20.9 g 16.5 g 2.3 g	

※食材料の都合により、献立の変更をする場合がありますがご了承ください。



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

12月18日(月) 秋田県郷土料理



「だまこ汁」は、秋田に伝わる家庭料理です。きりたんぽと同じで、つぶしたご飯で作られますが、丸い形をしています。とりだしのスープにごぼうやねぎなどの具を入れて煮ます。「はたはた」は秋田の県魚です。

