



日 に ち (曜日)	主 食	お か ず	使 わ れ て い る 食 品					エ ネ ル ギ ー (kcal)	家 庭 で と り た い 食 品	も 持 っ て く る も の
			(赤) 体をつくる	(緑) 体の調子を整える	(黄) エネルギーのもとになる		たんぱく質 (g)			
			たんぱく質 無機質	ビタミン	炭水化物	脂質				
2 (月)	ごはん	キャベツととりだんこの あったかじる ちくわカレー-ふうみあげ やさいのごまいため	とりだんこ ちくわ	ぎゅうにゅう きゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ もやし しろねぎ しょうが だいこん しいたけ	こめ さとう てんぷらこ ごまあぶら	573 20.2		はし
3 (火)	しょうごはん	カレーうどん キャベツときゅうりのサラダ いっしょくあおじぞドレッシング	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう きゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ うどん	517 19.2		はし くだもの
4 (水)	パン りんごジャム	はなやさいシチュー コロコロソテー	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう きゅうにゅう	にんじん フロッコリー カリフラワー	たまねぎ しめじ とうもろこし えだまめ	パン あぶら こむぎこ じゃがいも ジャム	616 23.7		はし スプーン
5 (木)	ごはん	にこみおでん ごまみそあえ	とりにく ちくわ うすらたまご	ぎゅうにゅう みそ ごんぶ なまあげ	にんじん さやいんげん	だいこん キャベツ	こめ ごま さといも こんにゃく さとう	570 23.6		はし きのこ
6 (金)	ごはん	わかめスープ キンパドンのぐ	とりにく とうふ ふたにく	ぎゅうにゅう のり わかめ たまご	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ たくあん にんにく	こめ ごまあぶら ごま さとう	560 24.1		はし いも
9 (月)	ごはん	コンソメスープ ハンバーグ きのこソースかけ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう きゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ しめじ えのきたけ とうもろこし マッシュルーム	こめ さとう	563 20.6		はし くだもの
10 (火)	むぎごはん	チキンカレー かいそうサラダ いっしょくわふうドレッシング	とりにく かいそう	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん キャベツ えだまめ	たまねぎ しょうが にんにく とうもろこし	こめ じゃがいも カレールウ むぎ ドレッシング	611 19.5		はし さかな スプーン
11 (水)	パン	ジュリエンスープ ポークチャップ	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう きゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ えのきたけ	パン あぶら さとう	518 20.8		はし いも
12 (木)	ごはん	ごもくとろみスープ かぼちゃコロッケ やさいのソースいため	とうふ とりにく かぼちゃコロッケ	ぎゅうにゅう きゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし	こめ あぶら でんぶん はるさめ	642 19.9		はし にゅうせいひん
13 (金)	ごはん	みそしる スタミナいため	あぶらあげ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう みそ わかめ	にんじん ねぎ ピーマン	はくさい にんにく キャベツ しょうが たまねぎ	こめ あぶら じゃがいも さとう	535 21.4		はし しゅじつ
16 (月)	ごはん	あつあげのちゅうかに ラーパーツアイ	ふたにく ひらてん なまあげ	ぎゅうにゅう きゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが たけのこ はくさい にんにく	こめ ごまあぶら こんにゃく でんぶん さとう	546 21.4		はし しゅじつ
17 (火)	ごはん	とろたまスープ あげぎょうざ きりぼしだいのしおいため	とうふ たまご ぎょうざ ひらてん	ぎゅうにゅう きゅうにゅう	にんじん こまつな にら	しいたけ たまねぎ きりぼしだいのこ	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら	607 22.9		はし かいそう
18 (水)	しょう こくとうパン	やしきそば ツナとやさいのさっぱりいため ミルクコーヒー	ふたにく まぐろみすに	ぎゅうにゅう きゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ れんこん とうもろこし	こくとうパン あぶら ちゅうかめん ごまあぶら ミルク	577 23.1		はし かいそう
☆「冬至(とうじ) こんだて」 21日は冬至です。「ん」のつくたべものをたべるとうんをよびこめるといわれ、とくにかぼちゃ(なんきん)がよくたべられています。										
19 (木)	ごはん	かぼちゃのみそしる さんまのみぞれに やさいのゆずかあえ	とうふ あぶらあげ さんまのみぞれに	みそ きゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ ゆず はくさい しめじ	こめ さとう	583 23.0		はし しゅじつ
20 (金)	ごはん	だいこんとふたにくの あっさり れんこんとちくわの マヨいため	ふたにく なまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう きゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ たけのこ しめじ えだまめ れんこん	こめ さとう マヨネーズ あぶら	579 22.7		はし くだもの
☆「クリスマスこんだて」 クリスマスといえば チキンですが、もともとローマではガチョウがクリスマスのごちそうとしてたべられていました。										
23 (月)	ミックスピラフ	にくだんごスープ とりのからあげ フロッコリー クリスマスデザート	ハム とりにく まぐろあぶらづけ ミートボール	ぎゅうにゅう きゅうにゅう	にんじん フロッコリー	たまねぎ とうもろこし はくさい えだまめ	こめ マカロニ ビーフン クリスマスデザート	661 26.9		はし さかな スプーン

*牛乳は毎日つきます。
*生産の都合により、食材が入らないことがあります。