

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの
1	木	ごはん	牛乳	白身魚のりんごソース ひじきの炒め煮 大根のみそ汁	牛乳 まだら ひじき 油揚げ ちくわ 大豆 豆腐 みそ	米 でんぷん 米油 砂糖	りんご 玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん ★だいこん えのきたけ 小松菜	752	31.8
2	金	セサミパン	牛乳	チキンマカロニグラタン フルーツサラダ 豆ストローネ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン 大豆 白いんげん豆 青大豆 金時豆	パン ごま バター マカロニ 米粉 米油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり みかん パイナップル にんじん しめじ セロリ トマト	817	35.2
5	月	ごはん	牛乳	ささかまのお好み焼き のりごまあえ 大根と里芋のそぼろ煮	牛乳 笹かまぼこ 青のり かつお節 のり 豚肉 大豆 厚揚げ	米 マヨネーズ ごま さといも 砂糖 でんぷん 米油	ほうれん草 もやし にんじん しょうが ★だいこん こんにゃく さやえんどう	760	32.9
6	火	ごはん	牛乳	とりにくのこうみやき にんじんの彩り炒め もずくのみそ汁	牛乳 鶏肉 ツナ 卵 もずく 豆腐 みそ 大豆	米 砂糖 ごま油 ごま オリーブ油 じゃがいも	にんにく しょうが こねぎ にんじん キャベツ さやいんげん ★だいこん 長ねぎ	710	32.0
7	水	ソフトめん	牛乳	かきたま汁 ツナサラダ りんご蒸しパン	牛乳 かまぼこ 油揚げ 卵 ツナ 豆乳	ソフトめん でんぷん 米粉 小麦粉 砂糖	玉ねぎ にんじん えのきたけ さやえんどう キャベツ ブロッコリー とうもろこし レモン りんご	860	34.2
8	木	ごはん	牛乳	シシャモの粒マスタード焼き もやしとニラのアーモンドあえ すき焼き風煮	牛乳 子持ちししゃも 豚肉 焼き豆腐	米 マヨネーズ アーモンド 米油 砂糖	もやし いら にんじん はくさい 玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ しらたき	767	34.8
9	金	チャーハン	牛乳	焼き餃子 春雨サラダ 白菜とわかめのスープ ヨーグルト	豚肉 卵 牛乳 鶏肉 ハム なた 豆腐 わかめ ヨーグルト	米 ごま油 小麦粉 春雨 砂糖	しいたけ 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ いら もやし きゅうり ほうれん草 はくさい メンマ にんじん	787	30.5
12	月	麦ごはん	牛乳	セルフのビビンバ 卵スープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 卵	米 大麦 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも でんぷん	しょうが にんにく ぜんまい たけのこ もやし ほうれん草 にんじん はくさい 長ねぎ	713	31.6
13	火	ごはん	牛乳	鯖のカレー焼き さつまいものきんぴら きのこのみそ汁	牛乳 さば さつまいも 豆腐 みそ 大豆	米 さつまいも 米油 砂糖 ごま	しょうが にんじん こんにゃく さやいんげん まいたけ えのきたけ なめこ ★だいこん 長ねぎ	774	32.7
14	水	ごはん	牛乳	厚揚げの肉みそがけ ゆかり和え たら汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ まだら	米 砂糖 米油 でんぷん さといも	長ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ にんじん ゆかり ★だいこん はくさい ごぼう こんにゃく	734	35.4
15	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめのフライ 昆布和え のっぺい汁	牛乳 さめ 昆布 鶏肉 ちくわ	米 パン粉 小麦粉 米油 さといも でんぷん	キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく しいたけ さやいんげん	783	28.1
16	金	黒糖パン	牛乳	チーズオムレツ アーモンドサラダ ビーンズクリームスープ	牛乳 卵 チーズ ベーコン 大豆 白いんげん豆 青大豆 金時豆	パン 黒砂糖 でんぷん 砂糖 アーモンド 米油 米粉	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 玉ねぎ	814	30.9
19	月	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～中部地方～ 鶏ちゃん せいだのたまじ (じゃがいもの甘辛煮) いわしのつみれ汁	牛乳 鶏肉 みそ いわし すけそうだら 豆腐	米 ごま油 でんぷん じゃがいも 砂糖 ごま	しょうが にんにく キャベツ にんじん ★だいこん ごぼう 長ねぎ こんにゃく	752	29.3
20	火	わかめごはん	牛乳	きびなごフライ ほうれん草ともやしのごまあえ 豚汁	わかめ 牛乳 きびなご 豚肉 豆腐 みそ	米 パン粉 小麦粉 米油 ごま 砂糖 じゃがいも	もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ ★だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	749	27.9
21	水	中華麺	牛乳	マーボー麺 コーンしゅうまい 荳わかめのサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ すけとうだら 荳わかめ	中華麺 米油 でんぷん 小麦粉 ごま油 砂糖	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 長ねぎ いら メンマ とうもろこし もやし きゅうり	820	35.6
22	木	麦ごはん	牛乳	冬至カレー ブロッコリーサラダ クリスマスデザート	牛乳 豚肉 チーズ	米 大麦 米油 カレールー アーモンド	玉ねぎ ★だいこん れんこん かぼちゃ にんじん りんご キャベツ ブロッコリー	871	25.2

一食平均エネルギー:779 Kcal たんぱく質:31.8 g 脂質:20.6 g 食塩:2.7 g

・献立は食材料の入荷状況やO157、ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

・★の食材は牧区でとれた野菜です。今月も牧産の雪太郎大根をたくさん使います。高地で育った甘くておいしい大根です。

【食育の日献立】日本一周味めぐり～中部地方の献立を味わいましょう！～

★鶏ちゃん(岐阜県)・・・鶏肉をみそやしょうゆ、にんにくなどに漬け込んで、季節の野菜と炒めて食べる郷土料理。

★せいだのたまじ(山梨県)・・・小粒の皮つきじゃがいもを味噌煮で長時間煮たものがした。江戸時代の大飢饉の際、中井清太夫がじゃがいもを作らせて村人を救ったことから、じゃがいもを「せいだ」と呼んだ。「たまじ」は小さなじゃがいものこと。

★いわしのつみれ汁(静岡県)・・・材料をつまんで汁に入れることから「つみれ」と言い、それを略して「つみれ」と呼ばれている。海に面している静岡県では魚が多くとれるので、保存するためにもつみれが作られるようになった。