

ひ づ け 日 付		こ ん だ て め い		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お も な ざ い り よ う		
					ち にく 血 や 肉 に な る <div>あか</div>	からだ ちようし 体 の 調子 を と の え る <div>みどり</div>	エネルギーの も とな る <div>き</div>
1	(月)		 こんこんカレー てっちゃんサラダ	510 19.3	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ だいず しらすぼし	にんにく たまねぎ にんじん れんこん だいこん キャベツ	こめ じゃがいも こむぎこ マヨネーズ ごま
2	(火)	 コッペパン	 あげぎょうざ ナムル じゃがいものスープ	556 19.7	ぎゅうにゅう だいず ベーコン	にんじん もやし こまつな にんにく たまねぎ チンゲンサイ	コッペパン あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも
3	(水)		 ぶたじゃが いそかあえ	513 18.9	ぎゅうにゅう ちくわ のり	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ もやし	こめ じゃがいも さとう
4	(木)	 コッペパン	 なづけスパゲッティ サーモンサラダ	512 21.7	ぎゅうにゅう さけ	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ ひろしまなづけ にんにく キャベツ ブロッコリー	コッペパン スパゲッティ オリーブあぶら じゃがいも
5	(金)		 やっさタコビビンバ みはらたっぷりちゅうかスープ	523 22.9	ぎゅうにゅう たこ とりにく	にんじん しろねぎ れんこん ほうれんそう にんにく だいこん はくさい わけぎ	こめ ごまあぶら さとう おこめん
8	(月)	 すめし	 きんぴらずし かきたまじる おさつスティック	513 18.9	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご とろろ わかめ	にんじん ごぼう さやいんげん しょうが えのきたけ たまねぎ しろねぎ	こめ さとう ごま あぶら おさつスティック
9	(火)	 コッペパン	 ビーフシチュー だいこんのツナマヨサラダ	554 22.1	ぎゅうにゅう ツナ	にんじん たまねぎ しめじ にんにく トマト だいこん コーン	コッペパン じゃがいも こむぎこ さとう ごま マヨネーズ
10	(水)		 こいわしのからあげ にじゃあ こいずみさといものみそしる	575 23.0	ぎゅうにゅう こいわしのからあげ あぶらあげ かえりいりこ とりにく とろろ わかめ みそ	だいこん にんじん しろねぎ たまねぎ ねぎ	こめ あぶら さとう さといも
11	(木)	 コッペパン	 ポークビーンズ マカロニサラダ	598 29.4	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく ブロッコリー キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも さとう マカロニ あぶら
12	(金)		 ジャンバラヤ トックスープ レモンゼリー	555 18.9	ぎゅうにゅう えび ベーコン とりにく わかめ	たまねぎ にんじん コーン トマト えのきたけ ねぎ	こめ あぶら トック レモンゼリー
15	(月)		 さんしょくどん だんごいりけんちんじる	572 23.2	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご わかめ あぶらあげ	さやいんげん しょうが たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こめ さとう あぶら しらたまだんご
16	(火)	 コッペパン	 ホキのレモンふうみ コーンキャベツ フォー	578 30.5	ぎゅうにゅう ホキのてんぷら ぶたひきにく	レモン キャベツ コーン たまねぎ にんじん もやし にら	コッペパン あぶら さとう そうめん
17	(水)		 わかめふりかけ いしかりなべ おかかあえ	516 21.5	ぎゅうにゅう わかめふりかけ さけ とろろ あぶらあげ しろみそ あかみそ ちくわ チキンハム かつおぶし	だいこん にんじん たまねぎ しめじ こんにゃく ねぎ キャベツ ほうれんそう	こめ じゃがいも ごまあぶら さとう
18	(木)	 コッペパン	 スパゲッティミートソース ハムマヨサラダ	505 21.7	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく チキンハム	たまねぎ にんじん グリーンピース しめじ キャベツ きゅうり	コッペパン スパゲッティ マヨネーズ
19	(金)		 こうやどうふのうまに ごまあえ	553 22.5	ぎゅうにゅう こうやどうふ ちくわ	たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん ほうれんそう キャベツ もやし	こめ じゃがいも さとう ごま
22	(月)		 さけのタルタルソース もやしのあまずあえ かぼちゃのみそしる	655 28.5	ぎゅうにゅう さけ ちくわ とろろ あぶらあげ みそ	にんじん もやし キャベツ たまねぎ かぼちゃ ねぎ	こめ タルタルソース ごま さとう
23	(火)	 パインパン	 ふゆやさいのクリームに ひよこまめのサラダ	571 21.6	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ	はくさい かぶ たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり	パインパン マカロニ こむぎこ マヨネーズ
24	(水)		 ポークハヤシライス チーズサラダ クリスマスチョコケーキ	607 18.3	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも こめこ あぶら さとう おこめでクリスマスチョコケーキ

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	554	マグネシウム mg	75	1日1人当量 μg	217	食塩
たんぱく質 g	22.4	鉄 mg	2.1	ビタミン B1 mg	0.40	相当量g
脂質 g	17.3	亜鉛 mg	2.5	ビタミン B2 mg	0.38	
カルシウム mg	312	食物繊維 総量 g	4.4	ビタミン C mg	11	2.0