

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ／ 土	ご飯 かじきの味噌焼き きんぴら大根 味噌汁 (玉葱・麩・わかめ)	米／米ぬか油／三温糖／ごま／ ごま油／麩	かじき／わかめ	大根／人参／小松菜／玉葱	エネルギー 295 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 6.1 g 食塩相当量 1.2 g
3 ／ 月	ご飯 ツナコロケ いんげんのおかか煮 味噌汁 (キャベツ・えのき茸)	米／じゃが芋／小麦粉／パン粉 ／米ぬか油	ツナ缶／かつお節	玉葱／いんげん／人参／しめじ ／キャベツ／えのき茸	エネルギー 343 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 7.8 g 食塩相当量 1.1 g
4 ／ 火	ご飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草ソテー 味噌汁 (大根・わかめ)	米／パン粉／米ぬか油／三温糖 ／片栗粉	豚肉／豆腐／わかめ	玉葱／ほうれん草／しめじ/ コーンホール／大根	エネルギー 321 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 8.8 g 食塩相当量 1.3 g
5 ／ 水	ご飯 白身魚の蒲焼き風 三色煮浸し 味噌汁 (なす・玉葱)	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖	白身魚	生姜／小松菜／人参／えのき茸 ／なす／玉葱	エネルギー 280 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 3.3 g 食塩相当量 1.2 g
6 ／ 木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 味噌汁 (南瓜・玉葱)	米／三温糖	鮭	キャベツ／玉葱／人参／ピーマ ン／えのき茸／かぼちゃ	エネルギー 324 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 2.7 g 食塩相当量 1.1 g
7 ／ 金	ご飯 回鍋肉 味噌汁 (さつまいも・玉葱)	米／米ぬか油／三温糖／さつま 芋	豚肉	生姜／キャベツ／ピーマン／玉 葱	エネルギー 285 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 4.0 g 食塩相当量 1.0 g
8 ／ 土	ご飯 油淋鶏 実だくさん汁	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖 ／ごま油／じゃが芋	鶏肉	長葱／大蒜／生姜／人参／大根 ／ごぼう／白菜	エネルギー 306 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 5.4 g 食塩相当量 1.0 g
10 ／ 月	ご飯 白身魚のチリソース風 ほうれん草とじゃが芋の 味噌汁 (大根・わかめ)	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖 ／ごま油／じゃが芋／バター	白身魚／わかめ	大蒜／生姜／長葱／ほうれん草 ／コーンホール／大根	エネルギー 314 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 5.5 g 食塩相当量 1.1 g
11 ／ 火	建国記念の日				
12 ／ 水	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリー 洋風味噌汁	米／ごま油／片栗粉	豚肉／豆腐／無添加ウインナー	玉葱／人参／干し椎茸／大蒜/ 生姜／にら／ブロッコリー/ キャベツ	エネルギー 339 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 9.4 g 食塩相当量 1.7 g
13 ／ 木	ご飯 かじきのフライ キャベツとコーンのソテー 味噌汁 (南瓜・わかめ)	米／小麦粉／パン粉／米ぬか油	かじき／わかめ	キャベツ／コーンホール／かぼ ちゃ	エネルギー 348 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 7.1 g 食塩相当量 1.2 g
14 ／ 金	ご飯 豚肉の生姜焼き 粉ふき芋 味噌汁 (かぶ・油揚げ)	米／米ぬか油／三温糖／じゃが 芋	豚肉／かつお節／油揚げ	生姜／人参／玉葱／かぶ	エネルギー 312 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 5.0 g 食塩相当量 1.2 g
15 ／ 土	ご飯 白身魚の煮付け 春雨サラダ 味噌汁 (南瓜・玉葱)	米／三温糖／春雨	白身魚	生姜／きゅうり／コーンホール ／かぼちゃ／玉葱	エネルギー 306 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 3.3 g 食塩相当量 1.1 g
17 ／ 月	ご飯 ポークケチャップ ブロッコリー 冬の実だくさん汁	米	豚肉／豆乳	マッシュルーム／玉葱／大蒜/ ブロッコリー／しめじ／人参/ 大根／ごぼう／白菜／長葱	エネルギー 284 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 3.8 g 食塩相当量 1.4 g
18 ／ 火	ご飯 白身魚の梅味噌焼き さつまいもの小豆和え 味噌汁 (玉葱・麩・わかめ)	米／三温糖／さつまいも／麩	白身魚／ゆで小豆／わかめ	梅干し／玉葱	エネルギー 372 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 1.6 g 食塩相当量 1.3 g
			月平均栄養価	エネルギー 314 kcal 脂 質 5.2 g	タンパク質 14.5 g 食塩相当量 1.2 g

★未摂取食材がありましたら、事前にご家庭で数回試してから給食のご利用をしていただきますよう、ご協力をお願い致します。

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 ／ 水	ご飯 豚肉の味噌焼き 小松菜とじゃこの炒め物 味噌汁（南瓜・玉葱）	米／ごま油／米ぬか油	豚肉／ちりめんじゃこ	小松菜／キャベツ／人参／かぼ ちゃ／玉葱	エネルギー 320 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 6.6 g 食塩相当量 1.1 g
20 ／ 木	ご飯 鮭の照り焼き ポテトサラダ 味噌汁（なめこ・豆腐）	米／三温糖／米ぬか油／じゃが 芋	鮭／豆腐	生姜／人参／玉葱／なめこ／万 能ねぎ	エネルギー 301 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 5.2 g 食塩相当量 1.1 g
21 ／ 金	ご飯 鶏の味噌煮 青梗菜のソテー 味噌汁（さつま芋・玉葱）	米／三温糖／米ぬか油／さつま 芋	鶏肉	チンゲン菜／もやし／コーン ホール／玉葱	エネルギー 312 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 4.0 g 食塩相当量 1.2 g
22 ／ 土	照り焼きうどん かぼちゃサラダ 野菜スープ	うどん／米ぬか油／三温糖	鶏肉	キャベツ／人参／万能ねぎ／か ぼちゃ／玉葱／大根	エネルギー 283 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 4.7 g 食塩相当量 1.5 g
24 ／ 月	天皇誕生日 振替休日 				
25 ／ 火	ご飯 白身魚の西京焼き キャベツとじゃこの炒め煮 味噌汁（南瓜・わかめ）	米／三温糖／米ぬか油	白身魚／わかめ／ちりめんじゃ こ	キャベツ／人参／かぼちゃ	エネルギー 279 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 2.5 g 食塩相当量 1.6 g
26 ／ 水	ご飯 肉豆腐 味噌汁（南瓜・白菜）	米／糸こんにゃく／三温糖	豚肉／豆腐	玉葱／人参／長葱／かぼちゃ／ 白菜	エネルギー 303 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 4.1 g 食塩相当量 1.0 g
27 ／ 木	ご飯 白身魚のネギソース かぶのそぼろ煮 味噌汁（じゃが芋・玉葱）	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖 ／ごま油／じゃが芋	白身魚／鶏肉	生姜／長葱／かぶ／人参／玉葱	エネルギー 361 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 6.7 g 食塩相当量 1.4 g
28 ／ 金	ご飯 ささみのレモン煮 小松菜と油揚げの炒め煮 味噌汁（豆腐・わかめ）	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖	鶏肉／油揚げ／豆腐／わかめ	レモン／小松菜／キャベツ／人 参	エネルギー 311 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 6.5 g 食塩相当量 1.1 g
月平均栄養価		エネルギー 314 kcal 脂 質 5.2 g			タンパク質 14.5 g 食塩相当量 1.2 g

★未摂取食材がありましたら、事前にご家庭で数回試してから給食のご利用をしていただきますよう、ご協力をお願い致します。

風邪に負けない体づくりを

風邪やインフルエンザが流行するシーズンです。うがい、手洗いをしっかりおこないましょう。

また、バランスのよい食事をとり、適度に体を動かすことも大切です。

しっかり予防、対策をして風邪に負けない体をつくりましょう。

