































日 曜	ス プ は し ょ ん ☆		献立名		主 な 材 料 名			エネルギー (kcal)
					赤	黄	緑	たんぱく質 (g)
					からだをつくる	はたらく力のもと	からだの調子を整える	
2 月	○		 こもちししゃもフライ さつまじる	牛乳 ふたにく とりにく こもちししゃもフライ あぶらあげ	ごはん さとう 油 じゃがいも こんにやく	しょうが ごぼう にんじん しいたけ しめじ だいこん ねぶかねぎ こまつな	642 25.9	
3 火	☆		 えびとうふのチリソース はるさめサラダ	牛乳 えび とうふ	むぎごはん 油 さとう でんぷん はるさめ ごま油	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが きゅうり もやし	617 24.6	
4 水	☆		 ジャーマンポテト ラビオリスープ	牛乳 ロースハム ポークラビオリ ベーコン	むぎごはん 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ とうもろこし こまつな キャベツ セロリー	577 19.2	
5 木	○		<b>秋田県の郷土料理</b>  てりやきチキン だまこじる	牛乳 ふたにく とりにく あぶらあげ	むぎごはん さとう 油 こんにやく だまこもち	にんじん れんこん しょうが ごぼう ねぶかねぎ こまつな	625 27.6	
6 金	○		 ナポリタン フレンチサラダ やさいスープ	牛乳 ベーコン とりにく しろいんげんまめ	スパゲティ コッペパン 油 さとう	にんにく にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム あおピーマン きゅうり ブロッコリー キャベツ とうもろこし こまつな	614 24.2	
9 月	○		<b>旬の献立(くわい)</b>  あじのきしゅうやき とんじる	牛乳 とりにく あじ あぶらあげ ふたにく とうふ	ごはん さとう 油 こんにやく	にんじん くわい ねりうめ ごぼう だいこん ねぶかねぎ	554 29.9	
10 火	☆		 わかめスープ	牛乳 ふたにく いか うずらたまご わかめ	むぎごはん 油 さとう でんぷん ごま ごま油	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ たけのこ しいたけ にんにく	544 20.6	
11 水	○		<b>旬の献立(だいこん、みかん)</b>  だいこんのあつあつに いそかあえ みかん	牛乳 とりにく のり あぶらあげ	むぎごはん 油 さとう こんにやく	だいこん にんじん ゆかり もやし こまつな きゃべつ みかん	542 20.3	
12 木	○		<b>宮城県の郷土料理</b>  あぶらふのたまごとじ わふうサラダ	牛乳 たまご あぶらふ わかめ とりにく	むぎごはん 油 さとう ごま油 ごま じゃがいも	たまねぎ えのきたけ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり	624 24.4	
13 金	☆		 ハンバーグケチャップソース マッシュポテト やさいのスープに	牛乳 ハンバーグ ベーコン しろはなまめ	こどもパン 油 さとう じゃがいも バター	トマト かぶ にんじん たまねぎ さやいんげん	664 24.2	
16 月	☆		<b>旬の献立(冬野菜)</b>  かいそうサラダ	牛乳 とりにく かいそう	むぎごはん さつまいも こむぎこ 油 ごま ごま油 さとう	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ れんこん セロリー マッシュルーム トマト にんにく しょうが きゅうり とうもろこし	597 19.7	
17 火	○		 ちくわのごまだれ おひたし	牛乳 とりにく わかめ あぶらあげ ちくわ	じこなうどん 油 さとう こむぎこ ごま	にんじん ねぶかねぎ しいたけ しょうが こまつな はくさい もやし	661 28.5	
18 水	☆		 とうふのちゅうかに こまつなわかめのサラダ	牛乳 とうふ ふたにく わかめ	むぎごはん 油 さとう でんぷん ごま油 ごま	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ こまつな きゅうり とうもろこし	585 24.0	
19 木	○		 さばのしおやき かぼちゃのそぼろあんかけ はくさいのごまあえ	牛乳 さば ふたにく	むぎごはん 油 さとう でんぷん ごま	かぼちゃ はくさい にんじん こまつな もやし	681 24.8	
20 金	☆		<b>クリスマス・お誕生日献立</b>  チキンのパーベキューソース コーンサラダ セレクトケーキ(チョコ・イチゴ)	牛乳 ツナ とりにく	ごはん でんぷん さとう 油 セレクトケーキ(チョコ・いちご)	にんじん たまねぎ とうもろこし にんにく グリーンピース トマト りんご キャベツ きゅうり	654 29.2	

\* 献立は天候や納品状況などの都合により、変更になることがあります。ご了承ください。