

★12月…旬の食べ物★

かぼちゃ れんこん 大根

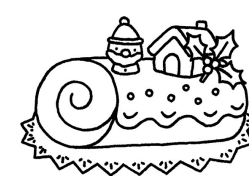
ほうれん草 みかん りんご

さば たら ぶり

好き嫌いをなく食べて、元気な体を作りましょう!!

1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)			
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名		
① ごはん(かつおふりかけ) ② メンチカツ ③ 野菜と豚肉の旨煮 ④ 大根と人参のごま和え ⑤ かぼちゃシューマイ ⑥ 花形人参の煮付 ⑦ パイン缶	① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 玉ねぎ 乳成分 ③ 豚肉 ほうれん草 玉ねぎ ④ 大根 人参 のり ごま ⑤ 魚肉 南瓜 豆腐 ⑥ 人参 ⑦ パイン	① ごはん(ゆかり) ② 鶏肉のカレーチーズ炒め ③ おさつコロッケ ④ レンコンのマリネ ⑤ タコさんワインナー ⑥ 高野豆腐の煮付 ⑦ みかん缶	① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 プロコラー 人参 ③ チーズ コーン ④ さつま芋 ジャガ芋 ⑤ れんこん 枝豆 玉ねぎ ツナ ⑥ 豚肉 鶏肉 ⑦ みかん			① ごはん(かつおふりかけ) ② ハムカツ ③ ビーフンの炒め物 ④ 豚肉と野菜のポン酢和え ⑤ チーズパイ ⑥ 赤かぶまほこ ⑦ りんご缶	① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 豚肉 乳成分 ③ ビーフン 玉ねぎ ベーコン キャベツ ④ 豚肉 白菜 大根 コーン ⑤ 小麦 卵成分 乳成分 ⑥ たら ほうれん草 ⑦ りんご		
エネルギー 402 kcal たんぱく質 9 g 脂質 10.0 g 炭水化物 66 g 食塩相当量 1 g		エネルギー 432 kcal たんぱく質 18 g 脂質 10.4 g 炭水化物 68.6 g 食塩相当量 1.5 g				エネルギー 431 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 11.3 g 炭水化物 70.3 g 食塩相当量 1.1 g			
7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
① ごはん(かつおふりかけ) ② 味噌カツ ③ キャベツ・玉葱・人参 ④ ブロッコリーの胡麻和え ⑤ いちご杏仁豆腐	① 白米 ② 豚肉・大豆たん白・衣(パン粉・小麦粉) ③ キャベツ・玉葱・人参 ④ ブロッコリー・白胡麻 ⑤ 砂糖・寒天・乳たん白・ストロベリーフレーバー(原材料の一部に大豆を含む)	① ごはん(ゆかり) ② ハンバーグ ③ トマトチーズマカロニ ④ コーンとじゃが芋のコンソメ煮 ⑤ チキンナゲット ⑥ ブロッコリー-乳成分 ⑦ りんご(生果)	① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 玉ねぎ ③ マカロニ 玉ねぎ ツナ ④ グリンピース チーズ ⑤ ジャガ芋 ベーコン コーン 人参 ⑥ 鶏肉 卵成分 乳成分 ⑦ ブロッコリー ⑧ りんご	① ごはん(さけふりかけ) ② チキンカツ ③ 豚肉とナスのケチャップ炒め ④ 豆腐のさっぱりサラダ ⑤ どうろごしのつまみ揚げ ⑥ 南瓜の甘煮 ⑦ もも缶	① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 乳成分 ③ 豚肉 ビーマン 茄子 玉ねぎ ④ 豆腐 ツナ 枝豆 わかめ ⑤ コーン 魚肉 ⑥ 南瓜 ⑦ もも			① カレーライス ② オレンジゼリー	① 豚肉 人参 ジャガ芋 玉葱 ② チーズ 白米 発芽玄米 ③ 柑橘果汁 水飴
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g		エネルギー 451 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 9.5 g 炭水化物 75.7 g 食塩相当量 1.8 g		エネルギー 425 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 10.6 g 炭水化物 68.6 g 食塩相当量 1 g				エネルギー 516 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 10.3 g 炭水化物 91.4 g 食塩相当量 2.3 g	
14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
① ごはん(かつおふりかけ) ② 豚肉と野菜のケチャップ炒め ③ 梅子 ④ 白菜と人参の酢の物 ⑤ パイン缶	① 白米 ② 豚肉・キャベツ・玉葱・ビーマン・ケチャップ ③ キャベツ・ニラ・ねぎ・ラード・大豆たん白・小麦粉・原材料の一部に豚肉を含む ④ 白菜・人参 ⑤ パイン	① ごはん(たまごふりかけ) ② 牛すき焼 ③ カレーコロッケ ④ ブロッコリーのねぎ塩和え ⑤ タコさんワインナー ⑥ 焼豆腐 ⑦ もも缶	① 白米 発芽玄米 ② 牛肉 玉ねぎ 人参 ③ 白菜 糸こんにゃく ④ ジャガ芋 玉ねぎ ⑤ ブロッコリー 白ねぎ かつお節 ⑥ 豚肉 鶏肉 ⑦ 豆乳 大豆 ⑧ もも	① ごはん(かつおふりかけ) ② 白身魚の磯辺フライ ③ 焼そば ④ イカとじゃが芋の中華煮 ⑤ 花形人参の煮付 ⑥ スマイルチーズ ⑦ みかん缶	① 白米 発芽玄米 ② ホキ 青のり ③ 焼そば 豚肉 ビーマン 玉ねぎ ④ イカ ジャガ芋 小松菜 ⑤ 人参 ⑥ チーズ ⑦ みかん			① ごはん(さけふりかけ) ② とんかつ ③ 鶏しゃぶ ④ 豚ニラ炒め ⑤ ワインナー ⑥ がんも勿付 ⑦ りんご缶	① 白米 発芽玄米 ② 豚肉 ③ 鶏肉 玉ねぎ 人参 ④ グリンピース ジャガ芋 ⑤ ワインナー ⑥ 豚肉 ニラ もやし コーン ⑦ 鶏肉 ⑧ 豆腐 人参 ⑨ りんご
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g		エネルギー 408 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 10.8 g 炭水化物 66.1 g 食塩相当量 1.4 g		エネルギー 406 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 9.5 g 炭水化物 66.3 g 食塩相当量 1.1 g				エネルギー 402 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 10.3 g 炭水化物 63 g 食塩相当量 1.2 g	
21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
① ごはん(かつおふりかけ) ② サバの塩焼き ③ 人参と枝豆のソテー ④ キャベツとコーンのサラダ ⑤ 杏仁豆腐	① 白米 ② サバ ③ 人参 枝豆 ④ キャベツ・コーン・和風ドレッシング(醤油・酢・油・すり胡麻・オニオンエキス・胡麻油) ⑤ 砂糖・クリームパウダー(乳)	① ごはん(ゆかり) ② チキンバー ③ イカと大根のみそ煮 ④ きんぴらレンコン ⑤ 紅葉しんじょの煮付 ⑥ くるくるとテト ⑦ パイン缶	① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 卵成分 ③ イカ 大根 インゲン ④ 豚肉 れんこん 人参 絹さや ⑤ 玉ねぎ 南瓜 人参 魚肉 豆腐 ⑥ おから 卵成分 さば ⑦ ジャガ芋 乳成分 ⑧ パイン	① ごはん(さけふりかけ) ② チーズ入りつくね ③ かぼちゃコロッケ ④ 野菜ときこの中華炒め ⑤ わかめとみかん缶の酢の物 ⑥ いちごブチケーキ	① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 豚肉 玉ねぎ 乳成分 ③ 南瓜 ジャガ芋 鶏肉 ④ 豚肉 玉ねぎ グリンピース ⑤ 卵成分 乳成分 ⑥ 小松菜 しめじ 玉ねぎ ⑦ えのき 干しいたけ ⑧ わかめ みかん きゅうり ⑨ 小麦 卵成分 ⑩ いちご果汁 乳成分				
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g		エネルギー 417 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 11.1 g 炭水化物 66.9 g 食塩相当量 1.8 g		エネルギー 433 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 70.1 g 食塩相当量 1.7 g					

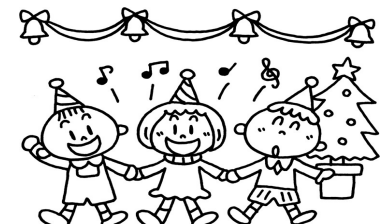
※スプーンをお持たせください



<給食業者> 月:ナフス南(株) 火水金:(株)万福

ノロウイルスに気を付けましょう!

主に下痢・嘔吐・腹痛などの症状があります。
予防のためにも帰宅後やトイレ後、食事前の
手洗い・うがい・消毒を習慣づけ
感染を防ぎましょう!



※魚に関しましては、噛みくだける程度の小骨が入っている場合もございますので、ご注意ください。
尚、上記献立表は季節により、一部変更することがありますので、ご了承下さい。