



日曜日	主食	献立名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		I初値 - kcal	
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	小	中
1水	ごはん	牛乳 筑前煮 さんまみぞれ煮 冬野菜のレモンあえ	さんま 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん いんげん	こんにやく ごぼう だいこん れんこん しめじ レモン	こめ 里芋 さとう	油	650	854
2木	コッペパン	牛乳 かぶのクリーム煮 野菜のソテー バナナ	鶏肉 ウインナー	牛乳	小松菜 パセリ にんじん	バナナ かぶ たまねぎ キャベツ エリンギ	パン ジャがいも インゲン豆 小麦粉 マーガリン	油	611	757
3金	むぎ麦ごはん	牛乳 ツナそぼろ丼 (別配缶) 卵そぼろ 鶏ごぼう汁 ひじきあえ	ツナ 卵 鶏肉 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	はくさい だいこん ごぼう こんにやく きゅうり 絹揚げ しょうが	こめ 麦 さとう	ごま	638	809
6月	ごはん	牛乳 のっぺい汁 さばの塩焼き 茎わかめの炒め煮	厚揚げ さば 鶏肉 豚肉	牛乳 茎わかめ	にんじん ねぎ	だいこん れんこん ごぼう こんにやく えのきたけ	こめ 里芋 片栗粉 さとう	油	667	850
7火	コッペパン	牛乳 ポークビーンズ ほうれん草のソテー 青りんご	豚肉 大豆	牛乳	ほうれん草 にんじん トマト	りんご たまねぎ キャベツ コーン	パン さとう じゃがいも インゲン豆	油	608	804
8水	ごはん	牛乳 みそ汁 しいらの手作りフライ ゆかりあえ	しいら とうふ むぎみそ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん ゆかり	きゅうり たまねぎ はくさい えのきたけ	こめ パン粉 小麦粉	油	641	809
9木	パン	牛乳 和風スパゲティ しらす干し入りサラダ (別配缶) しらす干し	豚肉 しらす干し	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ きゅうり エリンギ	パン さとう スパゲティ	油	671	857
10金	むぎ麦ごはん	牛乳 大根のべっこう煮 厚焼き卵 おひたし	卵 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 いんげん	だいこん はくさい こんにやく	こめ 麦 さとう	油	633	796
13月	こんぶ昆布ごはん	牛乳 つみれ汁 れんこんとレバーのごまがらめ	お魚ボール 鶏肉 とうふ レバー	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ いんげん	れんこん はくさい だいこん ごぼう	こめ さとう 片栗粉	油 ごま	617	782
14火	はちみつパン	牛乳 親子うどん もやしのソテー りんご	卵 油あげ 鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	たまねぎ もやし えのきたけ りんご	パン うどん	油	625	787
15水	ごはん	牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 さわら塩焼き かぶの酢の物	厚揚げ さわら 鶏肉	牛乳	にんじん いんげん	だいこん かぶ たまねぎ れんこん	こめ さとう	油	669	851
16木	コッペパン	牛乳 ポテトスープ 豆と五穀のトマト煮 みかん	鶏肉 大豆	牛乳	かぼちゃ トマト にんじん ピーマン	はくさい たまねぎ コーン しめじ にんにく みかん	パン ジャがいも れんこん インゲン豆	油	621	760
17金	ごはん	牛乳 豚汁 小いわし竜田揚げ ブロッコリーのごま和え	豚肉 厚揚げ 小麦粉 いわし	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	だいこん コーン ごぼう こんにやく しょうが	こめ さとう さつまいも	油 ごま	691	903
20月	ごはん	牛乳 肉みそおでん (別配缶) うずら卵 昆布和え	厚揚げ 菜みそ うずら卵 てんぷら 豚ひき肉	牛乳 こんぶ	にんじん 小松菜 いんげん	だいこん キャベツ こんにやく	こめ さとう 里芋	油	658	843
21火	しょく食パン	牛乳 せん切り野菜のスープ チーズポテト みかん	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン みかん	パン じゃがいも	油	610	746
22水	ごはん	牛乳 かぼちゃの含め煮 いわしおかか煮 ゆずの香りあえ	いわし 厚揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ いんげん ほうれん草	たまねぎ はくさい ゆず こんにやく れんこん	こめ さとう 里芋	油	698	884
23木	くろざとう黒砂糖パン	牛乳 ビーフン汁 りんかけ大豆 バナナ	かまぼこ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし きくらげ バナナ	パン さとう ビーフン 片栗粉	油 ごま	600	752
24金	むぎ麦ごはん	おたのしみ給食	エビ 鶏ひき肉	牛乳	にんじん グリーンピース にんにく	たまねぎ キャベツ しめじ コーン さとう テザート	こめ 麦 油	739	910	

**今月の献立について**

- 12月22日の冬至にちなみ「かぼちゃの含め煮」、「ゆずの香りあえ」を実施します。
- 季節の野菜や果物として、「大根」「かぶ」「白菜」「ほうれん草」「ブロッコリー」「みかん」「りんご」を献立に取り入れています。
- 「食育の日」は、17日に佐世保産の「さつまいも」を使った「豚汁」、佐世保産の「ブロッコリー」を使用した「ブロッコリーのごまあえ」を予定しています。

**今月の食材**

佐世保産: きゅうり・ほうれん草・しいら  
だいこん・ブロッコリー・パセリ

長崎県産: たまねぎ・にんじん・じゃがいも・  
キャベツ・しょうが・ねぎ・みかん  
えのきたけ・エリンギ・しめじ  
かぶ・茎わかめ・はくさい

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。

平均値	
647	819
24.6	30.5
摂取基準値	
650	830
26.8	68.4