



	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)
		19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	28日(水)
献立	レーズンパン ひらめのムニエル 白菜のごま和え きゃべつとベーコンのコンソメスープ ヨーグルト(ストロベリー)	御飯 牛肉と大根の煮物 はくさいとツナのサラダ(マヨドレ) さつまいもとわかめのみそ汁 果物(りんご)	スパゲッティナポリタン かぼちゃのそぼろ煮 かぶのスープ 果物(りんご)	御飯 まんまるしゅうまい 三色ナムル えのきとわかめの中華スープ 果物(みかん)	御飯 さわらのみそ焼き 揚げ海老芋 豆腐のすまし汁 普通食;小魚ぼんせん 普通食以外;まんまるソフトせんべい	炊き込みご飯 ほうれん草のしらす和え 豚汁 果物(りんご)
材料	NEGLEスランラウンド40g×1ヶ ひらめ(切り身) 食塩 こしょう 薄力粉 有塩バター かぼちゃ はくさい にんじん いりごま こいくちしょうゆ 上白糖 味の素KKコンソメ 食塩 キャベツ ベーコン たまねぎ パセリ ソフィール(ストロベリー)	精白米 牛肉 もも肉 だいこん にんじん 生しいたけ しょうが すりみそ 上白糖 本みりん かつお・昆布だし はくさい ツナ缶 日清 マヨドレ いりごま 糸花鰹 上白糖 すりみそ だし さつまいも たまねぎ カットわかめ りんご	スパゲッティ ウインナーソーセージ たまねぎ ピーマン トマトケチャップ 味の素KKコンソメ 上白糖 食塩 有塩バター こしょう かぼちゃ 鶏ミンチ サラダ油 だし こいくちしょうゆ 上白糖 味の素KKコンソメ 食塩 たまねぎ かぶ オリーブ油 かぶ葉 りんご	精白米 豚ももミンチ たまねぎ 干しいたけ 片栗粉 食塩 こいくちしょうゆ 上白糖 こしょう 日本酒 しょうが ごま油 片栗粉 プロッコリー にんじん ほうれんそう 緑豆もやし こいくちしょうゆ ごま油 上白糖 いりごま えのきたけ カットわかめ 豆腐(絹ごし) 中華味 食塩 みかん	精白米 さわら すりみそ 本みりん 三温糖 にんじん えびいも かつお・昆布だし うすくちしょうゆ 上白糖 食塩 片栗粉 サラダ油 かつお・昆布だし 豆腐(絹ごし) 食塩 うすくちしょうゆ たまねぎ みずな 小魚ぼんせん まんまるソフトせんべい	精白米 干しいたけ 油揚げ ごぼう にんじん 鶏もも皮なし かつお・昆布だし うすくちしょうゆ 本みりん 料理酒 食塩 ほうれんそう ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ 豚もも だいこん さといも すりみそ 豆腐(絹ごし) ねぎ かつお・昆布だし りんご

*献立、食材は都合により変更になることがあります。

	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	16日(金)
	27日(火)			15日(木)	26日(月)
献立	御飯 あじの竜田揚げ ひじきとちくわの煮物 卵と海老芋のみそ汁 果物(バナナ)	御飯 照り焼きチキン きゃべつとツナのフレンチサラダ かぼちゃのポターージュ ストロベリーパバロア	御飯 サーモンフライ(卵、小麦不使用) 小松菜とハムのサラダ(マヨドレ) にんじんポターージュ 果物(いちご)ホイップ添え	北海道ミルクパン 1P かまくらミートローフ(片栗粉・豆腐使用) ほうれん草とウインナーのソテー たまねぎときゃべつのコンソメスープ プリン	御飯 豚肉と春雨の炒め物 さつまいもスティック だいこんと揚げのみそ汁 果物(りんご)
材料	精白米 あじ しょうが こいくちしょうゆ 日本酒 片栗粉 サラダ油 キャベツ ひじき 竹輪 にんじん ピーマン 日本酒 こいくちしょうゆ 本みりん 三温糖 サラダ油 かつお・昆布だし すりみそ だし 鶏卵 えびいも みずな バナナ	精白米 鶏肉もも皮付き こいくちしょうゆ 本みりん 日本酒 上白糖 プロッコリー キャベツ きゅうり ツナ缶 かいわれ サラダ油 穀物酢 食塩 こしょう 上白糖 かぼちゃ たまねぎ 味の素KKコンソメ 牛乳 水 食塩 こしょう 有塩バター 片栗粉 パバロア(ストロベリー) 牛乳 らくらくホイップ	精白米 アトランティックサーモン 食塩 こしょう 片栗粉 牛乳 コーンフレーク サラダ油 キャベツ こまつな にんじん ローズハム 日清 マヨドレ にんじん たまねぎ 水 味の素KKコンソメ 牛乳 豆乳(調整豆乳) 食塩 こしょう 有塩バター いちご らくらくホイップ	北海道ミルク×1ヶ 牛ももミンチ 豚ももミンチ 豆腐(絹ごし) 片栗粉 たまねぎ 食塩 こしょう ナツメグ トマトケチャップ プロッコリー さつまいも 食塩 ほうれんそう 冷凍コーン ウインナーソーセージ サラダ油 食塩 こしょう 味の素KKコンソメ 食塩 たまねぎ キャベツ パセリ とろけるプリン 牛乳 らくらくホイップ	精白米 豚もも はるさめ にんじん ピーマン たまねぎ ごま油 日本酒 こいくちしょうゆ 食塩 さつまいも サラダ油 食塩 すりみそ かつお・昆布だし だいこん 油揚げ かいわれ りんご

★地元のお
やさしい使っ
ています!
(普賢寺ふれあいの
駅より納品)

精白米
すりみそ
海老芋

良いお年を

お楽しみ給食「クリスマス」

<今月の栄養価(米飯、普通食を全量摂取した場合)>

エネルギー	381Kcal	タンパク質	15.2g	脂質	11.3g	カルシウム	87mg	鉄	1.9mg	ビタミンA	167μg
ビタミンB1	0.25mg	ビタミンB2	0.21mg	ビタミンC	30mg	食物繊維	3.7g	食塩相当量	2.1g		