

日 曜	献立名	赤の食品 (1・2群) おもに体をつくる	緑の食品 (3・4群) おもに体の調子を整える	黄の食品 (5・6群) おもにエネルギーになる	調味料・その他
1 木	むぎごはん リクエストぎゅうにゅう ポークカレー キャベツとりんごのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご	むぎごはん ジャがいも マヨネーズ あぶら	カレールウ こしょう ウスターソース ケチャップ しお
2 金	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチいため たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご	たまねぎ はくさいキムチ もやし ねぎ こんにゃく にんじん しめじ	むぎごはん さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	さけ しょうゆ しお みりん こしょう ちゅうかだし
5 月	むぎごはん ぎゅうにゅう さといものそぼろに ひじきとごぼうのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ひじき ハム	たまねぎ こんにゃく ごぼう ねぎ にんじん キャベツ コーン	むぎごはん さとう さといも かたくりこ ごま マヨネーズ	しょうゆ けずりぶし さけ みりん しお こしょう
6 火	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ごまあえ すましじる	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ わかめ とうふ	しょうが えのきたけ ねぎ キャベツ にんじん	むぎごはん さとう ごま ぶ	さけ けずりぶし しょうゆ しお
7 水	こくとうパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん パイン もも りんご	パン あぶら さとう ジャがいも かたくりこ しらたまこ	こしょう コンソメ しお ケチャップ ウスターソース
8 木	むぎごはん ぎゅうにゅう あらめはるまき ナムル ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あらめ わかめ	しいたけ にんじん もやし きゅうり こまつな だいこん しょうが	むぎごはん あぶら はるまきのかわ ごまあぶら さとう	しお こしょう さけ ちゅうかだし しょうゆ
9 金	^{とば うらむら} 鳥羽の浦村のみかんを使います。 ^{あま} 甘くておいしいみかんですよ。 むぎごはん ぎゅうにゅう サケのオイルやき きりぼしだいこんのもの とばみかん	ぎゅうにゅう さけ あつあげ	 たまねぎ にんじん ねぎ こんにゃく えのきたけ みかん	むぎごはん バター さとう	しお こしょう さけ けずりぶし しょうゆ みりん
12 月	むぎごはん ぎゅうにゅう おこのみあげ ぶたじる	ぎゅうにゅう むきえび たまご あおさ みそ ぶたにく	キャベツ にんじん しょうが はくさい こんにゃく ねぎ えのきたけ	むぎごはん さとう ごむぎこ あぶら	さけ ウスターソース ケチャップ けずりぶし
13 火	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく コーン きゅうり だいこん	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	さけ ちゅうかだし しょうゆ しお す トウバンジャン
14 水	コッペパン (まるがた) ぎゅうにゅう ミンチカツ ポイルキャベツ コーンチャウダー	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん コーン ミンチカツ	パン ジャがいも あぶら	コンソメ こしょう ウスターソース しお
15 木	チャーハン ぎゅうにゅう マカロニサラダ やさいのとりみスープ	ぎゅうにゅう やきぶた たまご ハム	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり もやし はくさい	むぎごはん あぶら マカロニ マヨネーズ かたくりこ	しょうゆ こしょう しお ちゅうかだし
16 金	むぎごはん ぎゅうにゅう チャプチェ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく ねぎ	むぎごはん ごまあぶら さとう はるさめ ごま あぶら	しお こしょう さけ しょうゆ ちゅうかだし
19 月	^{にち しょくじく ひ} 19日は食育の日・・・にゅうめんは ^{なら けん きょうどりょうり} 奈良県の郷土料理です。 むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのみそチーズやき にゅうめん てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう とうふ チーズ みそ あおさ しらすぼし ぶたにく	ねぎ えのきたけ にんじん しいたけ	むぎごはん さとう そうめん ごま	みりん しょうゆ けずりぶし さけ
20 火	むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ごもくごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん しらたき こまつな はくさい えのきたけ さやいんげん	むぎごはん さとう ごま ジャがいも あぶら	さけ けずりぶし しょうゆ みりん
21 水	バターロール ぎゅうにゅう イタリアンスパゲティ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ウインナー	たまねぎ しめじ ピーマン にんにく トマト キャベツ きゅうり もやし	パン あぶら さとう スパゲティ	コンソメ こしょう しお ケチャップ ウスターソース す
22 木	むぎごはん ぎゅうにゅう てりやきチキン やさいスープ ブロッコリーのサラダ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ブロッコリー だいこん こまつな コーン たまねぎ	むぎごはん さとう ドレッシング クリスマスデザート	さけ しお こしょう コンソメ しょうゆ みりん

都合により献立を変更させていただくことがありますので、ご了承ください。

^{こんげつ}今月はリクエスト牛乳がありますね。^{ぎゅうにゅう}カルシウム量^{りょう ひかく}を比較してみると・・・？



エネルギー	137kcal
たんぱく質	6.8g
脂 質	7.8g
炭水化物	9.9g
食塩相当量	0.2g
カルシウム	227mg



エネルギー	126 kcal
たんぱく質	4.1 g
脂 質	4.3 g
炭水化物	17.7 g
ナトリウム	58 mg
カルシウム	136 mg



エネルギー	167kcal
たんぱく質	4.2g
脂 質	4.6g
炭水化物	27.2g
食塩相当量	0.3g
カルシウム	139mg

やっぱり牛乳ってすごい！！

みなさんはどれを選びましたか？