

# 12月1日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 さばのごま照焼き コーン入りひたし 生揚げの含め煮 豚汁	米飯 牛乳 カレイのネギソース揚げ ごま和え ひじきの炒め煮 豚汁	米飯 牛乳 さばのごま照焼き コーン入りひたし 生揚げの含め煮 ひじきの炒め煮 桃缶 豚汁	米飯 牛乳 カレイのネギソース揚げ ごま和え ひじきの炒め煮 桃缶 豚汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
鯖(三枚卸・骨無し) 酒 醤油 みりん 上白糖 ごま(白・いり) サラダ油(米ぬか油)	●カレイ竜田揚げ 揚げ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 酢 みりん ごま油 長ねぎ 水	鯖(三枚卸・骨無し) 酒 醤油 みりん 上白糖 ごま(白・いり) サラダ油(米ぬか油)	●カレイ竜田揚げ 揚げ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 酢 みりん ごま油 長ねぎ 水
キャベツ ホールコーン(冷) 醤油	ほうれん草 もやし 白練りごま ごま(白・すり) 上白糖 醤油	キャベツ ホールコーン(冷) 醤油	ほうれん草 もやし 白練りごま ごま(白・すり) 上白糖 醤油
生揚げ 人参 たけのこ(水煮缶) さやいんげん(冷凍) 三温糖 醤油 削り節 水	ひじき さつま揚げ 大豆 人参 しらたき サラダ油(米ぬか油) 三温糖 みりん 醤油	生揚げ 人参 たけのこ(水煮缶) さやいんげん(冷凍) 三温糖 醤油 削り節 水	ひじき さつま揚げ 大豆 人参 しらたき サラダ油(米ぬか油) 三温糖 みりん 醤油
豚もも肉(薄切り) じゃがいも 7訂 追 玉ねぎ 人参 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	豚もも肉(薄切り) じゃがいも 7訂 追 玉ねぎ 人参 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	ひじき さつま揚げ 大豆 人参 しらたき サラダ油(米ぬか油) 三温糖 みりん 醤油 黄桃(缶 ﾀｲｽ)	黄桃(缶 ﾀｲｽ) 豚もも肉(薄切り) じゃがいも 7訂 追 玉ねぎ 人参 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水
豚もも肉(薄切り) じゃがいも 7訂 追 玉ねぎ 人参 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	豚もも肉(薄切り) じゃがいも 7訂 追 玉ねぎ 人参 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	豚もも肉(薄切り) じゃがいも 7訂 追 玉ねぎ 人参 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	豚もも肉(薄切り) じゃがいも 7訂 追 玉ねぎ 人参 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水

# 12月2日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 キャベツメンチカツ 青菜のソテー 大根サラダ 乾燥小魚(個) 小松菜のみそ汁	米飯 牛乳 豚肉のケチャップ炒め 切り昆布とじゃが芋の煮物 コールスロー 乾燥小魚(個) 小松菜のみそ汁	米飯 牛乳 キャベツメンチカツ 青菜のソテー 大根サラダ しらすの佃煮 小松菜のみそ汁	米飯 牛乳 豚肉のケチャップ炒め コールスロー 切り昆布とじゃが芋の煮物 しらすの佃煮 小松菜のみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
●キャベツメンチカツ 揚げ油(米ぬか油)	豚もも肉(薄切り) 塩	●キャベツメンチカツ 揚げ油(米ぬか油)	豚もも肉(薄切り) 塩
ちんげん菜 もやし 人参 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 醤油	こしょう 玉ねぎ 人参 たけのこ(水煮缶) ピーマン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	ちんげん菜 もやし 人参 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 醤油	こしょう 玉ねぎ 人参 たけのこ(水煮缶) ピーマン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース
大根 ホールコーン(冷) わかめ(乾燥) サラダ油(米ぬか油) 塩 醤油 酢 ごま(白・いり)	きざみ昆布 人参 じゃがいも 7訂 追 三温糖 醤油 酒 水	大根 ホールコーン(冷) わかめ(乾燥) サラダ油(米ぬか油) 塩 醤油 酢 ごま(白・いり)	キャベツ 人参 ホールコーン(冷) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 酢
●乾燥小魚	キャベツ 人参 ホールコーン(冷) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 酢	しらす干し ざらめ糖(中ざら) 醤油 みりん 水	きざみ昆布 人参 じゃがいも 7訂 追 三温糖 醤油 酒 水
豆腐 えのきたけ 小松菜 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	●乾燥小魚  豆腐 えのきたけ 小松菜 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	豆腐 えのきたけ 小松菜 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	しらす干し ざらめ糖(中ざら) 醤油 みりん 水
豆腐 えのきたけ 小松菜 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	豆腐 えのきたけ 小松菜 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	豆腐 えのきたけ 小松菜 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	豆腐 えのきたけ 小松菜 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水

# 12月3日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
中華風混ぜごはん 牛乳 えびシューマイ もやしときのこのソテー ビーンズサラダ ニラたまスープ	米飯 牛乳 チーズささみフライ 風味漬け くきわかめのきんぴら パイン缶 にらたまスープ	中華風混ぜごはん 牛乳 えびシューマイ 風味漬け もやしときのこのソテー ビーンズサラダ パイン缶 ニラたまスープ	米飯 牛乳 チーズささみフライ 風味漬け くきわかめのきんぴら パイン缶 ニラたまスープ
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米 強化押し麦 醤油 酒 豚もも肉(薄切り) 醤油 酒 生姜 グリンピース(冷凍) 干椎茸 人参 上白糖 塩 醤油 ごま油	精白米 強化米 牛乳 チーズささみフライ 揚げ油(米ぬか油) 白菜 きゅうり 人参 生姜 醤油 塩 ごま(白・いり)	精白米 強化米 強化押し麦 醤油 酒 豚もも肉(薄切り) 醤油 酒 生姜 グリンピース(冷凍) 干椎茸 人参 上白糖 塩 醤油 ごま油 牛乳	精白米 強化米 牛乳 チーズささみフライ 揚げ油(米ぬか油) 白菜 きゅうり 人参 生姜 醤油 塩 ごま(白・いり)
牛乳			
●えびシューマイ		●えびシューマイ	
しめじ もやし 小松菜 人参 サラダ油(米ぬか油) バター 塩 こしょう	茎わかめ こんにゃく 人参 さつま揚げ サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 酒 一味唐辛子	白菜 きゅうり 人参 生姜 醤油 塩 ごま(白・いり)	茎わかめ こんにゃく 人参 さつま揚げ サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 酒 一味唐辛子
大豆	パイン(缶 7ピット)	しめじ	パイン(缶 7ピット)
人参 きゅうり 塩 ホールコーン(冷) みそ(淡色・辛) 酒 マヨネーズ(卵黄型)	鶏卵 にら えのきたけ がらスープの素 醤油 塩 ごま油 でん粉 水	小松菜 人参 サラダ油(米ぬか油) バター 塩 こしょう	鶏卵 にら えのきたけ がらスープの素 醤油 塩 ごま油 でん粉 水
鶏卵		大豆	
にら えのきたけ がらスープの素 醤油 塩 ごま油 でん粉 水		人参 きゅうり 塩 ホールコーン(冷) みそ(淡色・辛) 酒 マヨネーズ(卵黄型)	
		パイン(缶 7ピット)	
		鶏卵 にら えのきたけ がらスープの素 醤油 塩 ごま油 でん粉 水	

# 12月6日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 鶏肉のピリ辛焼き コーンサラダ さつま芋と大豆の揚げ煮 えのきのみそ汁	米飯 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め ごま酢和え ルレクチェゼリー えのきのみそ汁	米飯 牛乳 鶏肉のピリ辛焼き コーンサラダ さつま芋と大豆の揚げ煮 昆布の佃煮 えのきのみそ汁	米飯 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め もやしのひたし ごま酢和え ルレクチェゼリー えのきのみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
鶏もも肉(皮なし) 上白糖 醤油 みりん 酒 トウバンジャン サラダ油(米ぬか油)	豚もも肉(薄切り) 醤油 生揚げ 人参 玉ねぎ たけのこ(水煮缶) にら 長ねぎ 生姜 干椎茸 サラダ油(米ぬか油)	鶏もも肉(皮なし) 上白糖 醤油 みりん 酒 トウバンジャン サラダ油(米ぬか油)	豚もも肉(薄切り) 醤油 生揚げ 人参 玉ねぎ たけのこ(水煮缶) にら 長ねぎ 生姜 干椎茸 サラダ油(米ぬか油)
ホールコーン(冷) キャベツ 人参 サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう	三温糖 みそ(八丁) みそ(淡色・辛) 醤油	ホールコーン(冷) キャベツ 人参 サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう	みそ(八丁) みそ(淡色・辛) 醤油
さつま芋 揚げ油(米ぬか油) 大豆 でん粉 揚げ油(米ぬか油) 醤油 ざらめ糖(中ざら) 水 ごま(黒・いり) 酢	切干大根 醤油 ほうれん草 まぐろ油漬 ごま(白・すり) 上白糖 酢 醤油 ●ルレクチェゼリー	さつま芋 揚げ油(米ぬか油) 大豆 でん粉 揚げ油(米ぬか油) 醤油 ざらめ糖(中ざら) 水 ごま(黒・いり) 酢	もやし きゅうり ホールコーン(冷) 醤油
油揚げ えのきたけ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	油揚げ えのきたけ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	きざみ昆布 ざらめ糖(中ざら) 醤油 みりん 水	●ルレクチェゼリー
油揚げ えのきたけ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	油揚げ えのきたけ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	油揚げ えのきたけ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	油揚げ えのきたけ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水

# 12月7日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 さけのバターポン酢焼き ウインナーと野菜のソテー シルバーサラダ 豆腐のスープ	人参パン 牛乳 チキンとしめじのトマトスパゲティ グリーンサラダ	米飯 牛乳 さけのバターポン酢焼き ウインナーと野菜のソテー シルバーサラダ チーズ 豆腐のスープ	人参パン 牛乳 白身魚フライ じゃが芋の甘辛煮 グリーンサラダ チーズ 豆腐のスープ
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	人参パン	精白米 強化米	人参パン
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
鮭(切り身) 塩 こしょう 小麦粉 バター 醤油 上白糖 酢 レモン汁 でん粉 水	スパゲティ(冷) 鶏むね肉(皮なし) ショルダーベーコン 玉ねぎ しめじ トマト水煮(缶 ホール) パセリ にんにく サラダ油(米ぬか油) こしょう 塩 トマトケチャップ トマトピューレ ハヤシルウ 赤ワイン 水 粉チーズ	鮭(切り身) 塩 こしょう 小麦粉 バター 醤油 上白糖 酢 レモン汁 でん粉 水	●白身魚フライ 揚げ油(米ぬか油)
もやし 小松菜 人参 鉄強化ウインナー サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	キャベツ きゅうり アーモンド(細切り) サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう	もやし 小松菜 人参 鉄強化ウインナー サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	じゃがいも 7訂 追 上白糖 醤油 水 ごま(黒・いり)
緑豆春雨 きゅうり ホールコーン(冷) マヨネーズ(卵黄型) 塩 酢 こしょう	●チーズ(ca強化)	緑豆春雨 きゅうり ホールコーン(冷) マヨネーズ(卵黄型) 塩 酢 こしょう	●チーズ(ca強化)
豆腐 ショルダーベーコン 長ねぎ えのきたけ 塩 こしょう がらスープの素 醤油 でん粉 水	豆腐 ショルダーベーコン 長ねぎ えのきたけ 塩 こしょう がらスープの素 醤油 でん粉 水	豆腐 ショルダーベーコン 長ねぎ えのきたけ 塩 こしょう がらスープの素 醤油 でん粉 水	キャベツ きゅうり アーモンド(細切り) サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう

# 12月8日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 チキンのチーズ焼き 野菜炒め 華風和え いんげんとベーコンのソテー 生揚げのみそ汁	米飯 牛乳 豚肉とじゃが芋の揚げ煮 なまたけ和え かつおふりかけ 生揚げのみそ汁	米飯 牛乳 チキンのチーズ焼き 野菜炒め 華風和え いんげんとベーコンのソテー 生揚げのみそ汁	米飯 牛乳 豚肉とじゃが芋の揚げ煮 なめたけ和え 花みかん かつおふりかけ 生揚げのみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
●チキンのオープン焼 サラダ油(米ぬか油)	豚もも肉(角切り) 醤油	●チキンのオープン焼 サラダ油(米ぬか油)	豚もも肉(角切り) 醤油
玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 醤油	でん粉 揚げ油(米ぬか油) 大豆 三温糖 醤油 水 じゃがいも 7訂 追 揚げ油(米ぬか油) 人参 さやいんげん(冷凍) たけのこ(水煮缶) こんにゃく	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 醤油	でん粉 揚げ油(米ぬか油) 大豆 三温糖 醤油 水 じゃがいも 7訂 追 揚げ油(米ぬか油) 人参 さやいんげん(冷凍) たけのこ(水煮缶) こんにゃく
もやし 緑豆春雨 ホールコーン(冷) 人参 醤油 酢 上白糖 ごま油 ごま(白・いり)	干椎茸 サラダ油(米ぬか油) カレー粉 三温糖 醤油 でん粉 水	もやし 緑豆春雨 ホールコーン(冷) 人参 醤油 酢 上白糖 ごま油 ごま(白・いり)	干椎茸 サラダ油(米ぬか油) カレー粉 三温糖 醤油 でん粉 水
さやいんげん(冷凍) ショルダーベーコン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	小松菜 白菜 えのきたけ 醤油 三温糖 ●かつおふりかけ	さやいんげん(冷凍) ショルダーベーコン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	小松菜 白菜 えのきたけ 醤油 三温糖
生揚げ 長ねぎ わかめ(乾燥) みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	生揚げ 長ねぎ わかめ(乾燥) みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	生揚げ 長ねぎ わかめ(乾燥) みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	みかん ●かつおふりかけ 生揚げ 長ねぎ わかめ(乾燥) みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水

# 12月9日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 豚肉と大根のオイスター煮 甘えびのから揚げ 風味漬け きのこのスープ	米飯 牛乳 さばのみそ煮 おひたし カラフルビーンズ ヨーグルト きのこのスープ	米飯 牛乳 豚肉と大根のオイスター煮 甘えびのから揚げ 風味漬け ヨーグルト きのこのスープ	米飯 牛乳 さばのみそ煮 おひたし カラフルビーンズ ヨーグルト きのこのスープ
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
生揚げ 豚もも肉(薄切り) 酒 大根 うずら卵(缶) 人参 きくらげ ちんげん菜 にんにく 生姜 サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん かき油 水 でん粉	鯖(三枚卸・骨無し) みそ(淡色・辛) 三温糖 みりん 生姜 水  もやし 小松菜 人参 醤油  大豆 こんにゃく 上白糖 醤油 水 グリンピース(冷凍) 人参 ローストカシューナッツ みそ(淡色・辛) 上白糖 みりん ごま油 一味唐辛子	生揚げ 豚もも肉(薄切り) 酒 大根 うずら卵(缶) 人参 きくらげ ちんげん菜 にんにく 生姜 サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん かき油 水 でん粉	鯖(三枚卸・骨無し) みそ(淡色・辛) 三温糖 みりん 生姜 水  もやし 小松菜 人参 醤油  大豆 こんにゃく 上白糖 醤油 水 グリンピース(冷凍) 人参 ローストカシューナッツ みそ(淡色・辛) 上白糖 みりん ごま油 一味唐辛子
●甘えびの空揚げ 揚げ油(米ぬか油)	●ヨーグルト(ca強化)	●甘えびの空揚げ 揚げ油(米ぬか油)	●ヨーグルト(ca強化)
キャベツ きゅうり 人参 生姜 醤油 塩 ごま(白・いり)	●ヨーグルト(ca強化)	キャベツ きゅうり 人参 生姜 醤油 塩 ごま(白・いり)	●ヨーグルト(ca強化)
ショルダーベーコン しめじ えのきたけ 干椎茸 ほうれん草 がらスープの素 塩 こしょう 醤油 水	ショルダーベーコン しめじ えのきたけ 干椎茸 ほうれん草 がらスープの素 塩 こしょう 醤油 水	●ヨーグルト(ca強化)  ショルダーベーコン しめじ えのきたけ 干椎茸 ほうれん草 がらスープの素 塩 こしょう 醤油 水	ショルダーベーコン しめじ えのきたけ 干椎茸 ほうれん草 がらスープの素 塩 こしょう 醤油 水

# 12月10日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
牛乳 ケチャップライスの クリームソースかけ チーズ入りスペイン風オムレツ きのこソテー	牛乳 中華丼 いわしのカリカリフライ ごまびたし	ケチャップライス 牛乳 チーズ入りスペイン風オムレツ きのこソテー フルーツミックス 大根の甘酢漬け クリームソース	麦ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ ごまびたし フルーツミックス 大根の甘酢漬け 中華丼の具
食品名	食品名	食品名	食品名
牛乳  精白米 強化押し麦 強化米 サラダ油(米ぬか油) パプリカ 塩 玉ねぎ マッシュルーム(缶 スライス) バター トマトケチャップ 塩 こしょう ショルダーベーコン 鶏もも肉(皮なし) 人参 玉ねぎ グリンピース(冷凍) サラダ油(米ぬか油) ●ホワイトルウ 脱脂粉乳 塩 こしょう がらスープの素 粉チーズ 牛乳 水  ●スペイン風オムレツ  しめじ えのきたけ 小松菜 人参 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	牛乳  精白米 強化押し麦 強化米 豚もも肉(薄切り) むきえび うずら卵(缶) いか 人参 白菜 たけのこ(水煮缶) ちんげん菜 干椎茸 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう ごま油 かき油 がらスープの素 醤油 でん粉 水  いわしのカリカリフライ 揚げ油(米ぬか油)  さやいんげん(冷凍) もやし 人参 ごま(白・すり) 上白糖 醤油	精白米 強化押し麦 強化米 サラダ油(米ぬか油) パプリカ 塩 玉ねぎ マッシュルーム(缶 スライス) バター トマトケチャップ 塩 こしょう  牛乳  ●スペイン風オムレツ  しめじ えのきたけ 小松菜 人参 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう  黄桃(缶 ダイス) みかん(缶) パイン(缶 7ピット)  大根 塩 酢 上白糖  豚もも肉(薄切り) むきえび うずら卵(缶) いか 人参 白菜 たけのこ(水煮缶) ちんげん菜 干椎茸 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう ごま油 かき油 がらスープの素 醤油 でん粉 水  ショルダーベーコン 鶏もも肉(皮なし) 人参 玉ねぎ グリンピース(冷凍) サラダ油(米ぬか油) ●ホワイトルウ 脱脂粉乳 塩 こしょう がらスープの素 粉チーズ 牛乳 水	精白米 強化米 強化押し麦  牛乳  いわしのカリカリフライ 揚げ油(米ぬか油)  さやいんげん(冷凍) もやし 人参 ごま(白・すり) 上白糖 醤油  黄桃(缶 ダイス) みかん(缶) パイン(缶 7ピット)  大根 塩 酢 上白糖  豚もも肉(薄切り) むきえび うずら卵(缶) いか 人参 白菜 たけのこ(水煮缶) ちんげん菜 干椎茸 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう ごま油 かき油 がらスープの素 醤油 でん粉 水



# 12月13日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 鶏肉の香り揚げ さつま芋の甘煮 わかめサラダ 春雨スープ	米飯 牛乳 辛みそラーメン 焼きぎょうざ 切干大根のナムル	米飯 牛乳 鶏肉の香り揚げ さつま芋の甘煮 わかめサラダ きゅうりの甘辛 春雨スープ	米飯 牛乳 豚肉のトウバンジャン炒め 焼きぎょうざ 切干大根のナムル 大豆の甘辛煮 春雨スープ
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
鶏もも肉(皮なし) 生姜 醤油 小麦粉 でん粉 揚げ油(米ぬか油) 青のり	中華めん(冷凍) 豚もも挽肉 長ねぎ 生姜 にんにく トウバンジャン 醤油 サラダ油(米ぬか油) 人参	鶏もも肉(皮なし) 生姜 醤油 小麦粉 でん粉 揚げ油(米ぬか油) 青のり	豚もも肉(薄切り) 白菜 人参 にら たけのこ(水煮缶) きくらげ 塩 こしょう 醤油 上白糖 酒 トウバンジャン サラダ油(米ぬか油) ごま油 でん粉
さつま芋 上白糖 塩 水	キャベツ もやし 干椎茸 きくらげ がらスープの素 醤油	さつま芋 上白糖 塩 水	●焼きぎょうざ
もやし ホールコーン(冷) わかめ(乾燥) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 酢 醤油	みそ(淡色・辛) みそ(八丁) 上白糖 酒 ごま油 トウバンジャン ごま(白・すり) でん粉 水	もやし ホールコーン(冷) わかめ(乾燥) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 酢 醤油	切干大根 醤油 小松菜 人参 醤油 上白糖 酢 ごま油 ごま(白・いり)
緑豆春雨 人参 えのきたけ 長ねぎ がらスープの素 こしょう 醤油 塩 でん粉 水	●焼きぎょうざ  切干大根 醤油 小松菜 人参 醤油 上白糖 酢 ごま油 ごま(白・いり)	きゅうり 塩	大豆 ざらめ糖(中ざら) 醤油 水
		緑豆春雨 人参 えのきたけ 長ねぎ がらスープの素 こしょう 醤油 塩 でん粉 水	緑豆春雨 人参 えのきたけ 長ねぎ がらスープの素 こしょう 醤油 塩 でん粉 水

# 12月14日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 オムレツのトマトソースかけ スパゲティサラダ アーモンドキャベツ 白菜スープ	ごまバンズパン 牛乳 あじフライ・タルタルソース ほうれん草とコーンのソテー じゃが芋と人参のベツパー炒め 白菜スープ	米飯 牛乳 オムレツのトマトソースかけ アーモンドキャベツ スパゲティサラダ みかん缶 白菜スープ	ごまバンズパン 牛乳 あじフライ・タルタルソース じゃが芋と人参のベツパー炒め ほうれん草とコーンのソテー みかん缶 白菜スープ
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	ごまパン	精白米 強化米	ごまパン
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
●プレーンオムレツ 玉ねぎ マッシュルーム(缶 スライス) ショルダーベーコン トマト水煮(缶 ホール) パセリ バター ハヤシルウ 水 塩 こしょう	●あじフライ 揚げ油(米ぬか油) タルタルソースパック  ほうれん草 しめじ ホールコーン(冷) 鉄強化ウインナー バター 塩 こしょう	●プレーンオムレツ 玉ねぎ マッシュルーム(缶 スライス) ショルダーベーコン トマト水煮(缶 ホール) パセリ バター ハヤシルウ 水 塩 こしょう	●あじフライ 揚げ油(米ぬか油) タルタルソースパック  じゃがいも 7訂 追 人参 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう(粗挽き)
スパゲティ(カット) 人参 きゅうり 塩 チーズ(ダイス) マヨネーズ(卵黄型) 塩 こしょう 酢	じゃがいも 7訂 追 人参 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう(粗挽き)	キャベツ アーモンド(細切り) 塩 醤油	ほうれん草 しめじ ホールコーン(冷) 鉄強化ウインナー バター 塩 こしょう
キャベツ アーモンド(細切り) 塩 醤油	白菜 ショルダーベーコン 人参 干椎茸 塩 こしょう がらスープの素 醤油 水	スパゲティ(カット) 人参 きゅうり 塩 チーズ(ダイス) マヨネーズ(卵黄型) 塩 こしょう 酢	みかん(缶)
白菜 ショルダーベーコン 人参 干椎茸 塩 こしょう がらスープの素 醤油 水	白菜 ショルダーベーコン 人参 干椎茸 塩 こしょう がらスープの素 醤油 水	みかん(缶)	白菜 ショルダーベーコン 人参 干椎茸 塩 こしょう がらスープの素 醤油 水

# 12月15日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
麦ごはん 牛乳 いかフライ コーン入りひたし じゃが芋とツナの煮物 納豆 みそけんちん汁	米飯 牛乳 いわしの生姜煮 ごま和え 高野豆腐の煮物 アーモンド みそけんちん汁	麦ごはん 牛乳 いかフライ コーン入りひたし じゃが芋とツナの煮物 納豆 みそけんちん汁	米飯 牛乳 いわしの生姜煮 大根漬け ごま和え 高野豆腐の煮物 アーモンド みそけんちん汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米 強化押し麦  牛乳  ●いかフライ 揚げ油(米ぬか油)  小松菜 もやし ホールコーン(冷) 醤油	精白米 強化米  牛乳  鰯 醤油 三温糖 生姜 酒 酢 みりん 水  キャベツ 人参 さやいんげん(冷凍) 醤油 白練りごま ごま(白・すり) 上白糖  高野豆腐 ちくわ 人参 たけのこ(水煮缶) グリンピース(冷凍) 干椎茸 三温糖 醤油 削り節 水  アーモンド 乾  鶏むね肉(皮なし) 豆腐 人参 ごぼう こんにやく 長ねぎ サラダ油(米ぬか油) 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	精白米 強化米 強化押し麦  牛乳  ●いかフライ 揚げ油(米ぬか油)  小松菜 もやし ホールコーン(冷) 醤油	精白米 強化米  牛乳  鰯 醤油 三温糖 生姜 酒 酢 みりん 水  大根 切り昆布 塩 醤油  キャベツ 人参 さやいんげん(冷凍) 醤油 白練りごま ごま(白・すり) 上白糖  高野豆腐 ちくわ 人参 たけのこ(水煮缶) グリンピース(冷凍) 干椎茸 三温糖 醤油 削り節 水  アーモンド 乾  鶏むね肉(皮なし) 豆腐 人参 ごぼう こんにやく 長ねぎ サラダ油(米ぬか油) 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水

# 12月16日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 さけのチャンチャン焼き 五目豆 ごまびたし りんごゼリー じゃが芋のみそ汁	米飯 牛乳 白身魚の竜田揚げ 白菜漬け 鶏肉とナッツの炒め物 りんごゼリー じゃが芋のみそ汁	米飯 牛乳 さけのチャンチャン焼き ごまびたし 五目豆 りんごゼリー じゃが芋のみそ汁	米飯 牛乳 白身魚の竜田揚げ 白菜漬け 鶏肉とナッツの炒め物 りんごゼリー じゃが芋のみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
鮭(切り身) 塩 こしょう 酒 キャベツ 玉ねぎ ホールコーン(冷) しめじ みそ(淡色・辛) みりん 上白糖 酒 サラダ油(米ぬか油) バター	ほき(切り身) 醤油 生姜 でん粉 揚げ油(米ぬか油)  白菜 きゅうり 塩 醤油	鮭(切り身) 塩 こしょう 酒 キャベツ 玉ねぎ ホールコーン(冷) しめじ みそ(淡色・辛) みりん 上白糖 酒 サラダ油(米ぬか油) バター	ほき(切り身) 醤油 生姜 でん粉 揚げ油(米ぬか油)  白菜 きゅうり 塩 醤油
大豆 こんにゃく 人参 干椎茸 昆布 三温糖 醤油 水	鶏もも肉(皮なし) ローストカンチューナツ さやいんげん(冷凍) 人参 干椎茸 長ねぎ サラダ油(米ぬか油) みそ(淡色・辛) 醤油 酒 上白糖	小松菜 もやし 人参 醤油 ごま(白・いり)  大豆 こんにゃく 人参 干椎茸 昆布 三温糖 醤油 水	鶏もも肉(皮なし) ローストカンチューナツ さやいんげん(冷凍) 人参 干椎茸 長ねぎ サラダ油(米ぬか油) みそ(淡色・辛) 醤油 酒 上白糖
小松菜 もやし 人参 醤油 ごま(白・いり)	●りんごゼリー	●りんごゼリー	●りんごゼリー
●りんごゼリー  油揚げ 長ねぎ えのきたけ じゃがいも 7訂 追 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	油揚げ 長ねぎ えのきたけ じゃがいも 7訂 追 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	油揚げ 長ねぎ えのきたけ じゃがいも 7訂 追 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	油揚げ 長ねぎ えのきたけ じゃがいも 7訂 追 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水

# 12月17日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
牛乳 チキンカレーライス 千草焼き風 野菜ソテー	牛乳 麻婆丼 春巻 切干大根のナムル	麦ごはん 牛乳 千草焼き ほうれん草のひたし 野菜ソテー 金時豆の甘煮 チキンカレー	麦ごはん 牛乳 春巻 切干大根のナムル 花みかん 金時豆の甘煮 麻婆丼の具
食品名	食品名	食品名	食品名
牛乳  精白米 強化米 強化押し麦 鶏もも肉(皮なし) カレー粉 じゃがいも 7訂 追 人参 玉ねぎ グリンピース(冷凍) トマト水煮(缶 ホール) バター にんにく 脱脂粉乳 チャツネ ●カレールウ 塩 水  ●豆腐の千草焼き風  人参 ホールコーン(冷) キャベツ ショルダーベーコン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	牛乳  精白米 強化押し麦 強化米 豚もも挽肉 豆腐 にら 長ねぎ 干椎茸 にんにく 生姜 サラダ油(米ぬか油) ごま油 酒 三温糖 みそ(淡色・辛) 醤油 トウバンジャン がらスープの素 でん粉 かき油 水  ●春巻 揚げ油(米ぬか油)  切干大根 醤油 小松菜 人参 醤油 上白糖 酢 ごま油 ごま(白・いり)	精白米 強化米 強化押し麦  牛乳  ●豆腐の千草焼き風  ほうれん草 もやし 人参 醤油  人参 ホールコーン(冷) キャベツ ショルダーベーコン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう  いんげん豆 三温糖 醤油 水  鶏もも肉(皮なし) カレー粉 じゃがいも 7訂 追 人参 玉ねぎ グリンピース(冷凍) トマト水煮(缶 ホール) バター にんにく 脱脂粉乳 チャツネ ●カレールウ 塩 水	精白米 強化米 強化押し麦  牛乳  ●春巻 揚げ油(米ぬか油)  切干大根 醤油 小松菜 人参 醤油 上白糖 酢 ごま油 ごま(白・いり)  みかん  いんげん豆 三温糖 醤油 水  豚もも挽肉 豆腐 にら 長ねぎ 干椎茸 にんにく 生姜 サラダ油(米ぬか油) ごま油 酒 三温糖 みそ(淡色・辛) 醤油 トウバンジャン がらスープの素 でん粉 かき油 水

# 12月20日 使用食材

**A献立名**  
 米飯  
 牛乳  
 照焼きハンバーグ  
 くきわかめのきんぴら  
 マカロニサラダ  
 大根と打ち豆のみそ汁

**B献立名**  
 わかめごはん  
 牛乳  
 ししゃものフライ  
 しめじと青菜のひたし  
 車麩といんげんの含め煮  
 大根と打ち豆のみそ汁

**C献立名**  
 米飯  
 牛乳  
 照焼きハンバーグ  
 くきわかめのきんぴら  
 マカロニサラダ  
 白菜漬け  
 大根と打ち豆のみそ汁

**D献立名**  
 わかめごはん  
 牛乳  
 ししゃものフライ  
 しめじと青菜のひたし  
 車麩といんげんの含め煮  
 白菜漬け  
 大根と打ち豆のみそ汁

**食品名**  
 精白米  
 強化米  
  
 牛乳  
  
 ●ハンバーグ  
 サラダ油(米ぬか油)  
 三温糖  
 酒  
 醤油  
 でん粉  
 水  
  
 茎わかめ  
 ごぼう  
 こんにゃく  
 人参  
 さつま揚げ  
 サラダ油(米ぬか油)  
 三温糖  
 醤油  
 酒  
 一味唐辛子  
  
 マカロニ  
 人参  
 きゅうり  
 ロースハム  
 マヨネーズ(卵黄型)  
 塩  
 こしょう  
 酢  
  
 油揚げ  
 大豆(打ち豆)  
 大根  
 長ねぎ  
 みそ(淡色・辛)  
 みそ(甘)  
 煮干し粉  
 水

**食品名**  
 精白米  
 強化押し麦  
 強化米  
 ●塩わかめ  
 ごま(白・いり)  
  
 牛乳  
  
 ししゃもフライ  
 揚げ油(米ぬか油)  
  
 小松菜  
 しめじ  
 もやし  
 三温糖  
 醤油  
 酒  
  
 こんにゃく  
 人参  
 車麩  
 さやいんげん(冷凍)  
 削り節  
 三温糖  
 醤油  
 水  
  
 油揚げ  
 大豆(打ち豆)  
 大根  
 長ねぎ  
 みそ(淡色・辛)  
 みそ(甘)  
 煮干し粉  
 水

**食品名**  
 精白米  
 強化米  
  
 牛乳  
  
 ●ハンバーグ  
 サラダ油(米ぬか油)  
 三温糖  
 酒  
 醤油  
 でん粉  
 水  
  
 茎わかめ  
 ごぼう  
 こんにゃく  
 人参  
 さつま揚げ  
 サラダ油(米ぬか油)  
 三温糖  
 醤油  
 酒  
 一味唐辛子  
  
 マカロニ  
 人参  
 きゅうり  
 ロースハム  
 マヨネーズ(卵黄型)  
 塩  
 こしょう  
 酢  
  
 白菜  
 人参  
 塩  
  
 油揚げ  
 大豆(打ち豆)  
 大根  
 長ねぎ  
 みそ(淡色・辛)  
 みそ(甘)  
 煮干し粉  
 水

**食品名**  
 精白米  
 強化押し麦  
 強化米  
 ●塩わかめ  
 ごま(白・いり)  
  
 牛乳  
  
 ししゃもフライ  
 揚げ油(米ぬか油)  
  
 小松菜  
 しめじ  
 もやし  
 三温糖  
 醤油  
 酒  
  
 こんにゃく  
 人参  
 車麩  
 さやいんげん(冷凍)  
 削り節  
 三温糖  
 醤油  
 水  
  
 白菜  
 人参  
 塩  
  
 油揚げ  
 大豆(打ち豆)  
 大根  
 長ねぎ  
 みそ(淡色・辛)  
 みそ(甘)  
 煮干し粉  
 水

# 12月21日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 ホイコーロー コーンしゅうまい 中華サラダ チーズ もずくのスープ	米飯 牛乳 かき揚げうどん ごま酢和え 生揚げの五目煮 チーズ	米飯 牛乳 ホイコーロー コーンシュウマイ 中華サラダ チーズ もずくのスープ	米飯 牛乳 かき揚げ しょうゆ ごま酢和え 生揚げの五目煮 チーズ もずくのスープ
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
豚もも肉(薄切り) 人参 キャベツ たけのこ(水煮缶) ピーマン 生姜 にんにく きくらげ サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 みそ(淡色・辛) みそ(八丁) トウバンジャン 酒 でん粉 水	うどん(冷凍) かき揚げ 揚げ油(米ぬか油) 鶏もも肉(皮なし) 人参 長ねぎ しめじ わかめ(乾燥) だし昆布 削り節 醤油 みりん 塩 水	豚もも肉(薄切り) 人参 キャベツ たけのこ(水煮缶) ピーマン 生姜 にんにく きくらげ サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 みそ(淡色・辛) みそ(八丁) トウバンジャン 酒 でん粉 水	かき揚げ 揚げ油(米ぬか油)
●コーンしゅうまい	切干大根 醤油 小松菜 人参 白練りごま ごま(白・すり) 三温糖 酢 醤油	●コーンしゅうまい	醤油
緑豆春雨 人参 きゅうり もやし 醤油 酢 上白糖 ごま油	生揚げ 人参 たけのこ(水煮缶) グリンピース(冷凍)	緑豆春雨 人参 きゅうり もやし 醤油 酢 上白糖 ごま油	切干大根 醤油 小松菜 人参 白練りごま ごま(白・すり) 三温糖 酢 醤油 生揚げ 人参 たけのこ(水煮缶) グリンピース(冷凍) 干椎茸 サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 削り節 でん粉 水
●チーズ(ca強化)	干椎茸 サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 削り節 でん粉 水	●チーズ(ca強化)	●チーズ(ca強化)
もずく・おきなわもず 豆腐 長ねぎ 醤油 がらスープの素 塩 でん粉 水	●チーズ(ca強化)	もずく・おきなわもず 豆腐 長ねぎ 醤油 がらスープの素 塩 でん粉 水	もずく・おきなわもず 豆腐 長ねぎ 醤油 がらスープの素 塩 でん粉 水

# 12月22日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 かぼちゃコロッケ れんこんのきんぴら 大根サラダ みかん 生揚げのみそ汁	米飯 牛乳 さばの生姜焼き 野菜炒め 白菜のゆずドレッシングサラダ みかん 生揚げのみそ汁	米飯 牛乳 かぼちゃコロッケ れんこんのきんぴら 大根サラダ みかん缶 生揚げのみそ汁	米飯 牛乳 さばの生姜焼き 野菜炒め 白菜のゆずドレッシングサラダ みかん缶 生揚げのみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米  牛乳  ●かぼちゃコロッケ 揚げ油(米ぬか油)  れんこん 人参 ちくわ こんにやく さやいんげん(冷凍) サラダ油(米ぬか油) 醤油 三温糖 一味唐辛子  大根 ホールコーン(冷) わかめ(乾燥) サラダ油(米ぬか油) 塩 醤油 酢 ごま(白・いり)  みかん  生揚げ えのきたけ 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	精白米 強化米  牛乳  鯖(三枚卸・骨無し) 生姜 醤油 酒 サラダ油(米ぬか油)  キャベツ もやし 人参 ショルダーベーコン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう  白菜 塩 きゅうり こんにやく寒天 まぐろ油漬 サラダ油(米ぬか油) ゆず果汁 酢 うす口しょうゆ 上白糖 塩 こしょう ごま(白・いり)  みかん  生揚げ えのきたけ 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	精白米 強化米  牛乳  ●かぼちゃコロッケ 揚げ油(米ぬか油)  れんこん 人参 ちくわ こんにやく さやいんげん(冷凍) サラダ油(米ぬか油) 醤油 三温糖 一味唐辛子  大根 ホールコーン(冷) わかめ(乾燥) サラダ油(米ぬか油) 塩 醤油 酢 ごま(白・いり)  みかん(缶)  生揚げ えのきたけ 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	精白米 強化米  牛乳  鯖(三枚卸・骨無し) 生姜 醤油 酒 サラダ油(米ぬか油)  キャベツ もやし 人参 ショルダーベーコン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう  白菜 塩 きゅうり こんにやく寒天 まぐろ油漬 サラダ油(米ぬか油) ゆず果汁 酢 うす口しょうゆ 上白糖 塩 こしょう ごま(白・いり)  みかん(缶)  生揚げ えのきたけ 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水



# 12月23日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 ペッパーチキン カレーポテト コールスロー 越後姫タルト ミネストローネ	米飯 牛乳 さけのチーズフライ きのこソテー ポパイサラダ 越後姫タルト ミネストローネ	米飯 牛乳 ペッパーチキン カレーポテト コールスロー 越後姫タルト ミネストローネ	米飯 牛乳 さけのチーズフライ きのこソテー ポパイサラダ 越後姫タルト ミネストローネ
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
鶏もも肉(皮なし) 酒 醤油 塩 こしょう(粗挽き) サラダ油(米ぬか油)	●鮭チーズフライ 揚げ油(米ぬか油)  ショルダーベーコン しめじ マッシュルーム(缶 スライス) えのきたけ にんにく バター 塩 こしょう	鶏もも肉(皮なし) 酒 醤油 塩 こしょう(粗挽き) サラダ油(米ぬか油)  じゃがいも 7訂 追 塩 カレー粉 パセリ(乾燥)	●鮭チーズフライ 揚げ油(米ぬか油)  ショルダーベーコン しめじ マッシュルーム(缶 スライス) えのきたけ にんにく バター 塩 こしょう
キャベツ 人参 ホールコーン(冷) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 酢	ほうれん草 もやし ホールコーン(冷) サラダ油(米ぬか油) 塩 醤油 酢	キャベツ 人参 ホールコーン(冷) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 酢	ほうれん草 もやし ホールコーン(冷) サラダ油(米ぬか油) 塩 醤油 酢
●いちごタルト	●いちごタルト	●いちごタルト	●いちごタルト
マカロニ(シェル) ショルダーベーコン 白金時豆 玉ねぎ 人参 セロリ トマト水煮(缶 ホール) がらスープの素 塩 こしょう 水	マカロニ(シェル) ショルダーベーコン 白金時豆 玉ねぎ 人参 セロリ トマト水煮(缶 ホール) がらスープの素 塩 こしょう 水	マカロニ(シェル) ショルダーベーコン 白金時豆 玉ねぎ 人参 セロリ トマト水煮(缶 ホール) がらスープの素 塩 こしょう 水	マカロニ(シェル) ショルダーベーコン 白金時豆 玉ねぎ 人参 セロリ トマト水煮(缶 ホール) がらスープの素 塩 こしょう 水