

## 12月 献立表

太字:新富産 18日:新富町地産地消の日

日曜	献立名 ◇:加工品	おもにエネルギーとなる食品【きいろ】	おもに体をつくる食品【あか】	おもに体の調子を整える食品【みどり】	おもな調味料	エスルギー たんぱく質 糖質
1 月 火	コッペパン 牛乳	コッペパン	牛乳			703
	スープスパゲティ	スパゲティ サラダ油	ベーコン 鶏肉	玉ねぎ にんじん しめじ ほうれん草	おろしにんにく 洋風スープストック 塩 こしょう	31.0
	ひよこ豆のサラダ	ひよこ豆 サラダ油 砂糖	鶏ささみ	きゅうり もやし	レモン汁 醤油 醋 こしょう	25.4
2 火	麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			732
	さばみそ煮◇【ゆかり和え】	砂糖 米粉	さば 味噌	【もやし にんじん】	みりん【ゆかり 醤油】	28.9
3 水	根菜汁	里いも でん粉	厚揚げ	にんじん れんこん ごぼう しいたけ 竹の子 ねぎ	煮干だし 醤油 塩	20.4
	コッペパン 牛乳	コッペパン	牛乳			728
	チリコンカン	白いんげん豆 ジャガイモ サラダ油 砂糖	豚肉	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト	赤ワイン おろしにんにく 塩 チリソース ケチャップ ウスターソース トマトピューレ こしょう	31.4
4 木	玉ねぎドレッシングサラダ	玉ねぎドレッシング		ブロッコリー キャベツ にんじん コーン		22.5
	麦ご飯 ◇ 牛乳	米 大麦	牛乳			798
	豚キムチ丼	サラダ油 砂糖 ごま油	豚肉	玉ねぎ にんじん もやし 白菜キムチ えのき にら	おろししょうが おろしにんにく 酒 醤油 コショウ	29.4
5 金	さつまいもと大豆の甘辛揚げ	さつまいも でん粉 大豆油 ごま 砂糖	大豆		醤油 みりん	22.7
	麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			683
	大根のそぼろ煮	サラダ油 砂糖 でん粉	豚肉 鶏肉 厚揚げ	玉ねぎ 太根 にんじん しいたけ いんげん	酒 おろししょうが 醤油 塩	23.8
8 月	白菜のおひたし	砂糖 ごま		白菜 にんじん きゅうり	醤油	18.7
	コッペパン 牛乳	コッペパン	牛乳			766
	コーンラーメン	中華麺 ごま油	焼豚 わかめ	コーン にんじん もやし ねぎ	おろしにんにく こしょう 豚骨スープ 醤油 中華スープストック	27.7
9 火	ごぼうサラダ	ノンエッグマヨネーズ ごま	ハム 味噌	ごぼう きゅうり にんじん	レモン汁 醤油	27.7
	麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			797
	シライフライ◇【二色和え】【タルタルソース◇】	大豆油 パン粉 でん粉 【ノンエッグタルタルソース】	シライ(魚)	【キャベツ にんじん】	塩 こしょう【醤油 塩】	30.7
10 水	さつまいものみぞ汁	さつまいも	わかめ 味噌 油揚げ 豆腐	玉ねぎ ねぎ	煮干だし	22.4
	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳			742
	白菜のクリーム煮	じゃがいも サラダ油 バター 米粉	鶏肉 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん 白菜	鶏ガラスープ 塩 こしょう	29.3
11 木	アーモンドサラダ	アーモンド 砂糖 サラダ油	ハム	キャベツ きゅうり にんじん	醤油 醋 塩 こしょう	28.6
	麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			691
	芋煮	サラダ油 里いも 砂糖	牛肉 厚揚げ	ごぼう にんじん こんにゃく しめじ ねぎ	おろししょうが 酒 塩 醤油	26.1
12 金	たくあん和え	砂糖	かつお節	たくあん キャベツ きゅうり にんじん	醤油	17.0
	チキンライス 牛乳	米 大麦 サラダ油	鶏肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ グリンピース	ケチャップ ウスターソース 塩	816
	ミートハンバーグ◇	でん粉	豚肉 鶏肉	玉ねぎ	塩	32.2
15 月	ビーンズスープ	白いんげん豆 サラダ油	ベーコン 大豆	キャベツ にんじん しめじ	塩 こしょう 洋風スープストック 醤油	30.7
	コッペパン 牛乳	コッペパン	牛乳			707
	肉団子の中華スープ	マロニー でん粉 パン粉 砂糖 ごま油 大豆油	鶏肉	しめじ 白菜 玉ねぎ にんじん きくらげ にんじん	鶏ガラスープ 塩 こしょう 醤油 中華スープストック オースターソース おろしにんにく	29.7
16 火	コロネーションサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	鶏ささみ	にんじん 枝豆	カレー粉 塩 こしょう	26.4
	麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			832
	鶏肉のみぞ風味【きゅうり】	でん粉 大豆油 砂糖 ごま	鶏肉 味噌	にら 【きゅうり】	塩 こしょう みりん【塩 醤油】	33.4
17 水	すまし汁		かまぼこ わかめ 豆腐	にんじん しいたけ 小松菜 ねぎ	煮干だし 醤油 塩	31.0
	米粉パン 牛乳	米粉パン	牛乳			842
	鶏肉のトマト煮	サラダ油 白いんげん豆 マカロニ 砂糖	鶏肉	玉ねぎ にんじん しめじ トマト	おろしにんにく ウスターソース ケチャップ デミグラスソース 赤ワイン 塩 こしょう	38.2
18 木	ツナサラダ【さつまポテト◇】	サラダ油 砂糖【さつまポテト】	ツナ(まぐろ)	ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん	醤油 醋	24.5
	減量麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			687
	うどんすき	うどん サラダ油 砂糖	豚肉 厚揚げ	糸こんにゃく 玉ねぎ しいたけ 白菜 にんじん ねぎ	酒 醤油	28.1
19 金	もやしのごまあえ	砂糖 ごま	鶏ささみ	もやし にんじん ほうれん草	醤油	18.5
	麦ご飯 ◇ 牛乳	米 大麦	牛乳			747
	ポークカレー	じゃがいも サラダ油 小麦粉 バター	豚肉	玉ねぎ にんじん グリンピース	鶏ガラスープ ケチャップ カレー粉 ウスターソース おろしにんにく 塩	23.9
22 月	日向夏ドレッシングサラダ	日向夏ドレッシング		キャベツ ブロッコリー コーン にんじん		21.7
	ホットドッグパン ◇ 牛乳	ホットドッグパン	牛乳			767
	【ソーセージ◇・キャベツ・一食ケチャップ◇】		ウインナー	キャベツ	-一食ケチャップ	31.8
23 火	ポトフ	じゃがいも	鶏肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん キャベツ	洋風スープストック 醤油 塩 こしょう	34.4
	麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			750
	ぶり大根	砂糖	ぶり(魚)	太根	かつおぶし おろししょうが 酒 醤油 みりん	35.5
24 水	かぼちゃのみぞ汁		わかめ 味噌 油揚げ 豆腐	かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ しめじ	煮干だし	24.1
	ミルクパン 牛乳	米 大麦	牛乳			823
	ピーフシチュー	じゃがいも サラダ油	牛肉	玉ねぎ にんじん しめじ グリンピース	赤ワイン おろしにんにく 鶏ガラスープ バジルフレーク ケチャップ こしょう トマトピューレ デミグラスソース 塩 ウスターソース	33.5
23 木	フレンチサラダ【クリスマスマスデザート】	サラダ油 砂糖 【クリスマスマスデザート】	ハム	キャベツ きゅうり にんじん +F4:F57	酢 レモン汁 塩 こしょう	28.3

※ 入荷の都合により、材料等が変更になる場合があります。あらかじめ、御了承ください。