

17	土	ミックスピラフ 鶏の照り焼き キャベツのお浸し かぶとじゃが芋のスープ フルーツ	ベーコン 若鶏もも 削り節	精白米 無塩バター 砂糖 じゃがいも	グリーンピース にんじん コーン缶詰粒 たまねぎ キャベツ フルーツ かぶ かぶの葉 たまねぎ	牛乳 せんべい	にゅうめん	442 15.8 2.5	456 16.2 2.7
19	月	カレーライス キャベツとコーンのサラダ トマト シュウマイの皮のスープ	ぶたもも ささ身	精白米 じゃがいも 調合油 押麦 マヨネーズ しゅうまいの皮	たまねぎ にんじん セロリー にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン缶詰粒 トマト こまつな	牛乳 おしやぶり昆布	お茶 おでん	426 15.7 2.4	474 16.0 2.7
20	火	味噌煮込みうどん 鮭の利休揚げ 白菜とほうれん草のお浸し ヨーグルト	ぶたもも 油揚げ 淡色辛みそ さば節 さけ かつお節 ヨーグルト	ゆでうどん 調合油 砂糖 いらりごま 薄力粉 大豆油	はくさい にんじん だいこん 長ねぎ ごぼう 乾しいたけ はくさい ほうれんそう	牛乳 スティックパン	牛乳 手作り肉まん	596 29.6 1.9	671 33.6 2.6
21	水	ごはん 酢豚 きゅうりの中華風 こふき芋 わかめスープ	ぶたもも	精白米 大豆油 砂糖 片栗粉 調合油 いらりごま じゃがいも	わかめ 長ねぎ しょうが にんじん たまねぎ ゆでたけのこ 青ピーマン きゅうり パセリ	牛乳 人参の煮物	牛乳 フルーツサンド	530 19.6 1.0	595 21.4 1.2
22	木	米粉パン マカロニグラタン ベーコンとキャベツのソテー ブロッコリー キノコのスープ	若鶏もも 普通牛乳 プロセスチーズ ベーコン	米粉パン マカロニ 無塩バター 調合油 マヨネーズ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ ブロッコリー えのきたけ しめじ にんじん	牛乳 バナナ	牛乳 南瓜のいとこ煮	549 21.1 1.5	629 24.0 1.9
23	金	豚ときのこの井ぶり 白菜の塩昆布和え けんちん汁 フルーツ	ぶたかたロース 木綿豆腐 若鶏もも 油揚げ さば節	精白米 しらたき 砂糖 いらりごま さといも ごま油	たまねぎ ぶなしめじ ましたけ はくさい 塩昆布 だいこん ごぼう にんじん 長ねぎ こまつな	牛乳 スティックきゅうり	牛乳 バナナバウンドケーキ	623 22.1 1.2	694 24.6 1.5
24	土	焼きそば さつま芋の甘煮 ほうれん草の磯辺あえ 大根エノキのスープ フルーツ	ぶたもも	中華めん 調合油 さつまいも 砂糖	たまねぎ にんじん りょくとうもやし キャベツ なら ほうれんそう 焼きのり 長ねぎ だいこん しょうが えのきたけ フルーツ	牛乳 バナナ	牛乳 わかめおにぎり	512 17.6 1.0	576 20.0 1.2
26	月	舞茸うどん 人参の天ぷら 白菜と油揚げ甘酢和え フルーツ	若鶏もも さば節 鶏卵 しらす干し 油揚げ	うどん 薄力粉 大豆油 砂糖	にんじん ほうれんそう 長ねぎ ましたけ みずな にんじん はくさい きゅうり フルーツ	牛乳 大根とツナの煮物	牛乳 じゃがいものチーズ焼き	447 18.9 1.5	524 21.1 1.8
27	火	ふりかけご飯 春巻き 豆腐のサラダ 南瓜の煮物 みそ汁	ぶたもも 木綿豆腐 油揚げ 淡色辛みそ さば節	精白米 春巻きの皮 緑豆はるさめ ごま油 砂糖 片栗粉 調合油	乾しいたけ ゆでたけのこ きゅうり レタス わかめ かぼちゃ だいこん 長ねぎ	牛乳 クラッカー	牛乳 ツナマヨパン	534 18.3 1.5	596 20.0 1.7
28	水	さつま芋ごはん 鶏の大根おろし焼き ほうれん草の白和え かぶのゆかり和え みそ汁	若鶏もも 木綿豆腐 淡色辛みそ さば節	精白米 さつまいも ごま 砂糖 板こんにやく いらりごま 砂糖	だいこん 長ねぎ ほうれんそう にんじん ほんしめじ りょくとうもやし キャベツ かぶ ゆかり	牛乳 りんご	お茶 白菜と肉団子のスープ	428 17.8 1.5	485 20.0 1.8

※ 入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。  
16日 クリスマスメニューになってます！