

日	曜	献立名	主な食品と働き（パンには小麦・脱脂粉乳が含まれています）（ケチャップはトマトと表示）			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			エネルギーになる	体の組織をつくる	体の調子を整える			
1	木	ごはん	牛乳	米	牛乳	810	28.9	
		豆腐の中華煮		油 砂糖 ごま油 でん粉	豆腐 豚肉			しょうが 玉ねぎ 人参 白菜 たけのこ 小松菜 しめじ にんにく
		春雨とくらげのサラダ		春雨 ごま油 ごま 砂糖 油	くらげ			もやし きゅうり 人参
		ラ・フランスゼリー						洋なし
2	金	ミルクパン	牛乳	パン	牛乳	856	36.6	
		チーズオムレツ		でん粉	卵 チーズ			
		ペンネボロネーゼ		マカロニ オリーブオイル デミグラスソース	豚肉			人参 玉ねぎ トマト にんにく パセリ
		野菜のカレースープ			ソーセージ			玉ねぎ キャベツ 人参 マッシュルーム ブロッコリー にんにく
5	月	ごはん	牛乳	米	牛乳	806	30.0	
		いかリングフライ ③		小麦粉 パン粉 でん粉 油	いか			
		磯香あえ			のり			キャベツ きゅうり ほうれん草
		みぞれ汁		でん粉 パン粉 ラード	とり肉 大豆 生揚げ かまぼこ			玉ねぎ 人参 長ねぎ 大根 小松菜
6	火	ごはん	牛乳	米	牛乳	841	32.6	
		さばの塩焼き	和食の日	油 ごま油 砂糖	さば			
		変わりきんぴら		油 ごま油 砂糖	豚肉			ごぼう 人参 ヤーコン 白滝
		しらす干しのかきたま汁		でん粉	卵 豆腐 しらす干し			人参 長ねぎ 小松菜
7	水	米パン	牛乳	パン 米粉	牛乳	806	38.2	
		根菜の ブラウンシチュー	地産地消の日	じゃがいも デミグラスソース ビーフシチュールウ 油	豚肉 みそ			玉ねぎ 人参 マッシュルーム れんこん ヤーコン トマト にんにく
		キャベツとハムのサラダ			ハム			キャベツ 人参 きゅうり にんにく
		チーズ ③			チーズ			
8	木	ごはん	牛乳	米	牛乳	790	33.2	
		豚肉のしょうが焼き		油	豚肉			しょうが 玉ねぎ
		さくらだこのサラダ		オリーブオイル	たこ			キャベツ きゅうり とうもろこし 人参
		県産野菜の みそけんちゃん	地産地消の日	里芋	豆腐 油揚げ みそ			大根 ごぼう 人参 白菜 小松菜 長ねぎ 芋がら
9	金	みそラーメン（中華めん）		中華めん	豚肉 みそ	868	30.5	
			牛乳		牛乳			
		春巻		春雨 小麦粉 油	豚肉			人参 玉ねぎ キャベツ 人参
		大根サラダ		オリーブオイル 油	まぐろ			大根 きゅうり 人参
12	月	ごはん	牛乳	米	牛乳	782	31.7	
		とり肉のから揚げ ②		小麦粉 でん粉 砂糖 油	とり肉			
		切り干し大根の炒め煮		油 砂糖	牛肉 油揚げ			切り干し大根 人参 白滝 枝豆
		えびだんごのすまし汁		ふ でん粉	えび たら 豆腐 わかめ			人参 小松菜 長ねぎ
13	火	ごはん	牛乳	米	牛乳	852	30.6	
		肉じゃが		じゃがいも 油 砂糖	豚肉			玉ねぎ 人参 こんにゃく 枝豆 干し椎茸
		焼きししゃも ②			子持ちししゃも			
		ごぼうサラダ		マヨネーズ ごま				ごぼう きゅうり 人参 とうもろこし
14	水	ココアパン	牛乳	パン ココア	牛乳	812	34.4	
		冬野菜のクリームシチュー		油 じゃがいも 小麦粉 バター	とり肉 脱脂粉乳 チーズ 牛乳			玉ねぎ 人参 白菜 カリフラワー ブロッコリー しめじ
		ツナサラダ		オリーブオイル 油	まぐろ			キャベツ きゅうり 人参
		オレンジ（生）						オレンジ
15	木	ごはん	牛乳	米	牛乳	788	32.5	
		高菜そぼろ		油 砂糖	豚肉 大豆			人参 玉ねぎ しょうが 高菜
		五色あえ		油	卵			ほうれん草 きゅうり 大根 人参
		骨元気みそ汁		じゃがいも	生揚げ みそ いわし			人参 たもぎ茸 長ねぎ 小松菜
16	金	ミルクパン	牛乳	パン	牛乳	832	34.9	
		チキンカツ		パン粉 小麦粉 でん粉 油	とり肉 大豆			
		花野菜サラダ		ごま ドレッシング				ブロッコリー カリフラワー きゅうり 人参 とうもろこし
		ミネストローネ		マカロニ じゃがいも	ベーコン			トマト 玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ にんにく
19	月	チキンカレーライス（ごはん）		こめ 油 じゃがいも カレールウ	とり肉	800	26.1	
			牛乳		牛乳			
		わかめサラダ		砂糖 油	わかめ かまぼこ			きゅうり 人参 もやし しょうが
		スティックパインアップル		砂糖				パインアップル
20	火	ごはん	牛乳	米	牛乳	812	28.3	
		さんまのかりん揚げ	地産地消の日	でん粉 油 黒砂糖 砂糖	さんま			
		おかかあえ			かつお節			ほうれん草 きゅうり 人参
		茨城をたべようみそ汁		さつまいも	とり肉 豆腐 米みそ			大根 人参 長ねぎ にら
21	水	バターロール	牛乳	パン	牛乳	870	33.9	
		もみの木ハンバーグ		でん粉	とり肉 豚肉 大豆			玉ねぎ トマト
		リトルスターサラダ		米粉マカロニ 油 ノンエッグマヨネーズ	チーズ まぐろ			きゅうり とうもろこし 人参
		野菜スープ	クリスマス献立	じゃがいも	とり肉			玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 小松菜 にんにく
22	木	チョコケーキ		砂糖 小麦粉 チョコレート 油	卵 牛乳	776	29.8	
		ごはん	牛乳	米	牛乳			
		豚キムチ丼の具		砂糖 ごま油	豚肉 昆布			人参 白菜 大根 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ 切り干し大根 にら
		ナムル		砂糖 ごま油				もやし ほうれん草 きゅうり
23	金	レタスとフォーのスープ		フォー	ベーコン	778	33.6	
		ごはん	牛乳	米	牛乳			
		さけのみそチーズ焼き	冬至献立	ノンエッグマヨネーズ	さけ チーズ 米みそ			
		ごまあえ		ごま 砂糖				ほうれん草 キャベツ もやし 人参
		里川カボチャの豆乳汁		油	ベーコン 豆乳 みそ		かぼちゃ 玉ねぎ 人参 とうもろこし しめじ	