

日	献立名			主な食品			栄養価	
	主食	牛乳	おかず	血や肉をつくる あか	働く力や体温になる きいろ	体の調子を整える みどり	エネルギー (Kcal)	たん白質 (g)
2月	ちゅうかおこわ	牛乳	はるまき たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ ベーコン	ごはん あぶら さとう でんぷん もちごめ はるさめ こむぎこ	たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ しょうが キャベツ ねぎ こまつな	613	21.4
3火	★ほたてごはん	牛乳	★さけサング ★どさんこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ほたて あぶらあげ さけ たまご とうふ	ごはん あぶら さとう でんぷん じゃがいも バター	にんじん しめじ エリンギ しょうが にんにく もやし ねぎ とうもろこし	607	31.9
4水	ワンタンめん	牛乳	◆わかさぎフリッター くきわかめのチョナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ わかさぎ	ちゅうかめん あぶら ワンタン さとう こむぎこ でんぷん	にんじん だけのこ キャベツ しょうが もやし ねぎ こまつな えのき にんにく	586	25.6
5木	はくはん	牛乳	ソイどん とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン とうふ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう さといも	しゅんぎく だいこん ごぼう にんじん ねぎ	611	30.0
6金	ツイストパン	牛乳	◆ふゆやさいのクリームに マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しろはなまめ チーズ	ツイストパン あぶら さとう バター じゃがいも マカロニ こむぎこ	たまねぎ にんじん こまつな フロッキー はくさい キャベツ きゅうり とうもろこし	577	22.2
9月	はくはん	牛乳	★あぶらぶのたまごとし こしきあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ	ごはん あぶら さとう あぶらぶ じゃがいも	たまねぎ にんじん えのき グリーンピース もやし こまつな だいこん とうもろこし	578	23.5
10火	シェフ給食 バターライス	牛乳	とりのクリームに やさいのフィヨンスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	ごはん あぶら バター じゃがいも コーンスターチ こむぎこ	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム キャベツ りんご りんごジュース	584	23.5
11水	シュガー あげパン	牛乳	じゃがいものスープに こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	コッペパン あぶら さとう じゃがいも こんにゃく こま	たまねぎ にんじん とうもろこし えのき だいこん きゅうり	583	21.7
12木	◆くわいごはん	牛乳	◆さばのたつたあげ おひたし	ぎゅうにゅう とりにく さば あぶらあげ	ごはん あぶら さとう でんぷん	にんじん くわい キャベツ こまつな もやし しょうが	611	23.2
13金	はくはん	牛乳	マーボーとうふ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく かいそう	ごはん あぶら さとう でんぷん こま	たまねぎ にんじん だけのこ ねぎ にんにく しょうが しいたけ きゅうり だいこん とうもろこし	586	25.1
16月	はくはん	牛乳	ほきのゆずみそソース むらくもじる ◆みかん	ぎゅうにゅう わかめ たまご ほき	ごはん あぶら さとう でんぷん	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな しいたけ ゆず みかん	601	23.8
17火	バターロール	牛乳	パンプキンシチュー グリーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	バターロール あぶら さとう バター こむぎこ	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり とうもろこし	601	21.9
18水	はくはん	牛乳	ぶたキムチ トックスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん あぶら さとう トック でんぷん	にんにく しょうが たら たまねぎ にんじん だけのこ はくさい ねぎ チンゲンサイ	582	26.0
19木	◆ふゆやさい カレー	牛乳	こまつなのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	ごはん あぶら さとう さつまいも バター こむぎこ こま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ だいこん れんこん りんご こまつな きゅうり とうもろこし	649	19.7
20金	◎クリスマス ピラフ	牛乳	クリスマス献立 ◎フライドチキン マカロニスープ ◎クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン	ごはん あぶら バター でんぷん こむぎこ マカロニ クリスマスケーキ	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム セロリ キャベツ にんにく	703	27.5

◎…行事食(クリスマス) ★…北海道の郷土料理 ◆…旬の献立

※材料などの都合により変更する場合がありますので、御了承ください。

10日は、「地元シェフによる給食」を実施します。パレスホテル大宮のクラウンレストランで働かれている、小野景司シェフが考えてくださったフランス料理の献立を、シェフと調理員さんがいっしょに作ります。楽しみにしててください。

