



| 日付 曜日 | 献立名 (主食・主菜・副菜・汁物) | 牛乳 | 使われている食品と体内での主な働き | | | | | |
|-----------|---|----|--|-------------------------|----------------------|---|--|---------------------------|
| | | | 赤の食品 (血や肉や骨になる) | | 緑の食品 (体の調子をととのえる) | | 黄色の食品 (熱や力のもとになる) | |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 |
| 1 (月) | 牛ごぼう丼 (ごはん・牛ごぼう丼の具) さつまいものみそ汁 コアヨーグルト | ☆ | 牛肉 油揚げ みそ | ヨーグルト 牛乳 | 人参 いんげん 小松菜 | ごぼう たまねぎ 糸こんにゃく しいたけ ねぎ えのき しうが | 米 強化米 砂糖 さつまいも | 油 |
| 2 (火) | ツナサンド (食パン・ツナチーズサラダ) チキンビーンズ | ☆ | ツナ 鶏肉 大豆 | チーズ 牛乳 | 人参 トマト | コーン キャベツ たまねぎ きゅうり 枝豆 セロリ にんにく | 減塩食パン じゃがいも 砂糖 | エッグケアマヨ ネーズ オリーブオイル |
| 3 (水) | ごはん のり佃煮 小松菜のじやこ和え うずらの卵入りおでん | ☆ | 鶏肉 うずら卵 豆ちくわ ミニごぼう 天厚揚げ | のり佃煮 白す干 昆布 牛乳 | 小松菜 人参 | もやし こんにゃく 大根 | 米 強化米 砂糖 | |
| 4 (木) | 減量ミルクロールパン クリームスパゲティ キャベツときゅうりのサラダ | ☆ | あさり ベーコン ロースハム | 牛乳 チーズ | 人参 ほうれん草 | たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり | ミルクパン スパゲッティ 砂糖 | オリーブオイル 油 |
| 5 (金) | ごはん さばのソース煮 たくあん和え けんちん汁 | ☆ | さば かつお節 鶏肉 豆腐 | 塩昆布 牛乳 | 小松菜 人参 ねぎ | しょうが キャベツ きゅうり たくあん ごぼう 大根 糸こんにゃく | 米 強化米 砂糖 | 油 すりごま |
| 8 (月) | 麦ごはん チンジャオロースー もやし坦々スープ | ☆ | 牛肉 豚肉 みそ | 牛乳 | ピーマン 人参 にら | たまねぎ たけの こ ねぎ しょうが にんにく もやし きくらげ | 米 強化米 大麦 でん粉 | 油 ねりごま すりごま ごま油 |
| 9 (火) | いかとあさりのパエリア 白身魚のバジル焼き コシード | ☆ | ベーコン いか あさり ホキ ウイン ナー ひよこ豆 | 牛乳 | ピーマン 赤ピーマン 人参 | にんにく たまねぎ キャベツ | 米 強化米 砂糖 パン粉 じゃがいも | オリーブオイル エッグケアマヨ ネーズ |
| 10 (水) | ごはん さんまかぼすレモン煮 ひじきのそぼろ煮 大根のみそ汁 | ☆ | さんま 鶏ミンチ 油揚げ 豆腐 みそ | 芽ひじき 若布 牛乳 | 人参 小松菜 葉大根 | 枝豆 大根 たまねぎ えのき | 米 強化米 砂糖 でん粉 | 油 |
| 11 (木) | 減量キャロットパン 五目うどん のりじやがバター みかん | ☆ | 鶏肉 かまぼこ 油揚げ | 青のり 牛乳 | 人参 | たまねぎ 大根 ねぎ しいたけ みかん | キャロットパン うどん じゃがいも | バター |
| 12 (金) | ごはん とり天(2個) 白菜のかぼす和え だご汁 | ☆ | 鶏むね肉 鶏肉 油揚げ | 牛乳 | 水菜 人参 ほうれん草 | しょうが 白菜 かぼす果汁 大根 ねぎ しいたけ | 米 強化米 天ぷら粉 砂糖 やせうま 里いも | 油 |
| 15 (月) | ごはん 県産野菜の卵焼き もやしと大葉のソテー キムチ鍋 | ☆ | 卵 豆腐 ベーコン 豚肉 みそ ミートボール | 牛乳 | 人参 おおば ねぎ | もやし 白菜 大根 ごぼう 糸こんにゃく | 米 強化米 砂糖 | 油 キムチ すりごま |
| 16 (火) | チキンライス フライドチキン マカロニスープ クリスマスデザート | ☆ | 鶏肉 鶏むね肉 無調整豆乳 ベーコン | 牛乳 | 人参 小松菜 | たまねぎ コーン 枝豆 にんにく 白菜 | 米 大麦 強化米 砂糖 小麦粉 マカロニ クリスマスデザート | オリーブオイル 油 |
| 17 (水) | ごはん 豚肉の生姜焼きゆず風味 プロッコリーのおかか和え かぼちゃのみそ汁 | ☆ | 豚肉 かつお節 豆腐 みそ | 牛乳 | プロッコリー かぼちゃ ねぎ | たまねぎ ゆず果汁 しょうが えのき | 米 強化米 砂糖 でん粉 | 油 |

材料等の都合により献立がかわることがあります。

12/16(火) クリスマスデザート

- ①チョコケーキ、②チーズケーキ、③チョコムース、
④いちごゼリーの4種類から、
自分が選んだデザートが1つ登場します。
一足早いクリスマス献立 お楽しみに♪

もうすぐ冬至です
～今年の冬至は12/22～

「冬至」は一年の中で昼間が昼間が一番短く、夜が一番長い日です。冬至には、かぼちゃや小豆、「ん」のつく食べ物を食べたり、ゆず湯に入ったりします。



地産地消

今月の川崎町の食材
小松菜・さつまいも
白菜・大根・水菜・人参
根ねぎ・キャベツ
米・みそ

