



月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミートボールとお豆のトマトポトフ</li> <li>・ゆず風味サラダ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・筑前煮</li> <li>・湯豆腐のあんかけ</li> <li>・ごはん</li> <li>・みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・根菜ハンバーグ</li> <li>・もやしのサラダ</li> <li>・ごはん</li> <li>・ミルクスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さばの煮つけ</li> <li>・小松菜と桜えびの和え物</li> <li>・ごはん</li> <li>・茶碗蒸し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉のゆずみそ焼き</li> <li>・うの花</li> <li>・ごはん</li> <li>・すまし汁</li> </ul>
エネルギー 697 kcal 脂質 19.9g たんぱく質 24.6g 食塩 2.7g	エネルギー 667 kcal 脂質 13.4g たんぱく質 23.2g 食塩 3.3g	エネルギー 687 kcal 脂質 16.7g たんぱく質 26.2g 食塩 2.3g	エネルギー 671 kcal 脂質 17.1g たんぱく質 35.4g 食塩 3.1g	エネルギー 662 kcal 脂質 15.6g たんぱく質 28.9g 食塩 2.5g
10	11	12	13	14
<ul style="list-style-type: none"> <li>・臭だくさん和風なめたけオムレツ</li> <li>・梅おかか和え</li> <li>・ごはん</li> <li>・みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉と野菜の黒酢炒め</li> <li>・ひじき大豆</li> <li>・ごはん</li> <li>・みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚のハーブパン粉フライ</li> <li>・チンゲン菜のごま和え</li> <li>・ごはん</li> <li>・みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・石狩鍋風(鮭と豆腐のみそ風味鍋)</li> <li>・しゅうまい</li> <li>・ごはん</li> <li>・みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さわらのゆうあん焼き</li> <li>・ブロッコリーのタラマヨ和え</li> <li>・ごはん</li> <li>・みそ汁</li> </ul>
エネルギー 629 kcal 脂質 13.0g たんぱく質 23.4g 食塩 3.4g	エネルギー 650 kcal 脂質 11.4g たんぱく質 25.1g 食塩 3.1g	エネルギー 643 kcal 脂質 16.0g たんぱく質 25.7g 食塩 3.0g	エネルギー 665 kcal 脂質 12.9g たんぱく質 23.4g 食塩 2.7g	エネルギー 643 kcal 脂質 15.6g たんぱく質 27.0g 食塩 2.6g
17	18	19	20 セレクト給食	21
<ul style="list-style-type: none"> <li>・里芋と鶏肉のこくまろ煮</li> <li>・もやしの酢の物</li> <li>・ごはん</li> <li>・かきたま汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭のソテー クリームソースかけ</li> <li>・キャベツの洋風卵とじ</li> <li>・ごはん</li> <li>・カレー風味のスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・からあげの香味ねぎだれかけ</li> <li>・三色酢の物</li> <li>・ごはん</li> <li>・すまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キーマカレーのトッピング (エビフライ/スクランブルエッグ)</li> <li>・福神漬</li> <li>・かぶの温野菜サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冬野菜と高野豆腐のマーボー炒め煮</li> <li>・小松菜の生姜じょうゆ和え</li> <li>・ごはん</li> <li>・すまし汁</li> </ul>
エネルギー 641 kcal 脂質 13.2g たんぱく質 23.1g 食塩 2.6g	エネルギー 654 kcal 脂質 12.0g たんぱく質 29.3g 食塩 2.4g	エネルギー 692 kcal 脂質 22.7g たんぱく質 22.9g 食塩 3.0g	エネルギー 670/669 kcal 脂質 18.8/19.2g たんぱく質 20.1/18.8g 食塩 3.9/4.0g	エネルギー 642 kcal 脂質 16.3g たんぱく質 27.6g 食塩 2.4g
24	25 クリスマス	26	27	28
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ローストチキン ～特製オニオンソース～</li> <li>・クロワッサン&amp;バターロール</li> <li>・ミネストローネ ・クリスマスデザート</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冬野菜とタラの粕煮(かすに)</li> <li>・よどのコロッケ</li> <li>・ごはん</li> <li>・かきたま汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉とごぼうの生姜あんかけ丼</li> <li>・ほうれん草のなたね和え</li> <li>・みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひと足早く年越し天ぷらそば</li> <li>・ブロッコリーの和え物</li> <li>・シェフ特製手作りプリン</li> </ul>
	エネルギー 737 kcal 脂質 32.3g たんぱく質 28.4g 食塩 4.2g	エネルギー 671 kcal 脂質 8.9g たんぱく質 23.4g 食塩 2.8g	エネルギー 633 kcal 脂質 15.7g たんぱく質 23.3g 食塩 3.0g	エネルギー 650 kcal 脂質 15.5g たんぱく質 24.2g 食塩 3.4g
31				