



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
2 (月)	ごはん さばの塩焼き 白菜と水菜のゆず香和え わかめのみそ汁	☆	さば とうふ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	みずな にんじん	はくさい ゆず だいこん えのき ねぎ	こめ きょうかまい さとう	
3 (火)	ツナチーズサンド (食パン・ツナチーズサラダ) ポークビーンズ	☆	ツナ ぶたにく だいご レンズまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	コーン キャベツ たまねぎ	減塩しょくぱん じゃがいも さとう	エッグゲアマ ヨネーズ あぶら
4 (水)	ごはん おからコロッケ 切り大根の炒り煮 ☆おつきりこみ	☆	ぶたにく てんぷら あぶらあげ とりにく おから	ぎゅうにゅう	にんじん	きりほしだいこん いとこんにやく えだまめ だいこん ねぎ しいたけ	こめ きょうかまい さとう きしめん さといも	あぶら
5 (木)	クロワッサン あさり入りクリームスパゲティ キャベツのレモンサラダ	☆	ベーコン あさり ロースハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	クロワッサン スパゲッティ	オリーブオイル
6 (金)	さといもごはん おでん(うずら卵入り) たくあん和え	☆	うずらたまご とりにく あぶら あけかつおぶし まめちくわ ごぼうてん	こんぶ しおこんぶ ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ えだまめ こんにやく だいこん キャベツ きゅうり たくあん	こめ きょうかまい さといも さとう	
9 (月)	むぎ 麦ごはん チンジャオロースー もやしスープ	☆	ぶたにく ミートボール	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ねぎ	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	こめ きょうかまい おおむぎ でんぷん	あぶら ごまあぶら
10 (火)	ごはん さんまかぼすレモン煮 ひじきのそぼろ炒め 大根のみそ汁	☆	さんま とりミンチ あぶらあげ とうふ みそ	めひじき わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	えだまめ しょうが だいこん たまねぎ えのき	こめ きょうかまい さとう	あぶら
11 (水)	ごはん とり肉のチリマヨソース 卵入りサンラータン	☆	とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	にんにく ねぎ レモン えのき もやし	こめ きょうかまい でんぷん さとう	あぶら エッグゲアマ ヨネーズ ごまあぶら ラー油
12 (木)	黒糖ねじりパン 具うどん キャベツののり和え みかんゼリー	☆	とりにく やきちくわ	わかめ しらすぼし やきのり ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しいたけ キャベツ	こくとうパン うどん さとう みかんゼリー	エッグゲアマ ヨネーズ
13 (金)	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	☆	たまご ベーコン ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん おおば	もやし はくさい だいこん ごぼう いとこんにやく	こめ きょうかまい さとう	あぶら キムチ
16 (月)	ごはん 豚肉の生姜焼きゆず風味 ブロッコリーのおかか和え かぼちゃのみそ汁	☆	ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー かぼちゃ ねぎ	たまねぎ ゆず しょうが えのき	こめ きょうかまい さとう でんぷん	あぶら
17 (火)	カレーピラフ フライドチキン マカロニスープ クリスマスセレクトデザート	☆	ウインナー とりにく むちようせい いとうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン マッシュルーム にんにく はくさい	こめ こむぎこ きょうかまい マカロニ ケーキーム スゼリー	あぶら
18 (水)	ごはん 鮭のみそマヨ焼き 小松菜とちくわのごま和え とりごぼう汁	☆	さけ みそ ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	もやし ごぼう だいこん	こめ きょうかまい さとう さといも	エッグゲアマ ヨネーズ すりごま ねりごま
19 (木)	キャロットパン ポテトのチーズ焼き ほうれん草のソテー 豆乳ポタージュ	☆	ウインナー ベーコン むちようせい いとうにゅう	シュレッド チーズ ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん かぼちゃ	コーン たまねぎ	キャロットパン じゃがいも さつまいも	あぶら

材料等の都合により献立がかわることがあります。

12/17(木) クリスマスデザート

- ①チョコケーキ、②いちごケーキ、③チョコムース、
④フルーツミックスゼリーの4種類から、
自分が選んだデザートが1つ登場します。
自分だけのクリスマス献立 お楽しみに♪



もうすぐ冬至です ~今年の冬至は12/21~

「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
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
根深ねぎ・キャベツ
米・みそ

