

# 12月 使用食品一覧表

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
1	ごはん					ごはん	
	厚揚げの酢豚風炒め	厚揚げ ぶた肉		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ	さとう かたくり粉	油
	大豆もやしのナムル	ハム			もやし きゅうり	さとう	ごま油 ごま
	中華卵スープ	たまご		こまつな	たまねぎ えのきたけ コーン	じゃがいも かたくり粉	
	ヨーグルト		ヨーグルト				
2	ごはん					ごはん	
	鱈のごまだれかけ	鱈				さとう かたくり粉	油 ごま
	寒干し大根の煮物	さつま揚げ		にんじん さやいんげん	寒干しだいこん	さとう	
	白菜みそなべ	ぶた肉 焼きとうふ みそ		にんじん こまつな	はくさい えのきたけ こんにゃく ねぎ		
3	ごはん					ごはん	
	妻有のめぐみ丼の具	ぶた肉		こまつな	たまねぎ えのきたけ エリンギ しょうが	さとう	油
	大根のピリ辛うま漬け		塩昆布	にんじん	だいこん れんこん		
	里芋のみそ汁	とうふ みそ		にんじん	はくさい ねぎ	さといも	
4	ごはん					ごはん	
	鶏肉の唐揚げ	とり肉			しょうが	かたくり粉 こむぎ粉	油
	きりざい	納豆		にんじん	野沢菜漬け たくあん		ごま
	沢煮椀	ぶた肉 かまぼこ		にんじん 絹さや	たけのこ ごぼう えのきたけ	はるさめ	
	みかんゼリー					みかんゼリー	
7	菜めし	かつお節			青菜(広島菜、京菜、大根菜)	ごはん さとう	
	カレイの竜田揚げ	カレイ			しょうが	かたくり粉 こむぎ粉	
	スイートポテトサラダ		チーズ ヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ
	冬のどさんこ汁	ぶた肉 みそ	わかめ	にんじん	だいこん もやし はくさい ねぎ コーン にんにく		ごま油
8	背割り米粉パン		脱脂粉乳			米粉パン	
	ウインナー ケチャップ&マスタード	ウインナー					
	ブロッコリーとハムのマリネ	ハム		ブロッコリー	キャベツ コーン		油 オリーブ油
	小えびと白菜のクリーム煮	えび	粉チーズ 牛乳 スキムミルク	にんじん	たまねぎ はくさい しめじ	じゃがいも	ベシャメルソース
	ミルメークココア					ミルメーク	
9	コシヒカリごはん					ごはん	
	妻有ボークと野菜のしょうが焼き	ぶた肉 みそ		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが	さとう	油 ごま油
	ポカポカ粕汁	とうふ 油揚げ ちくわ みそ		にんじん	だいこん ねぎ しめじ こんにゃく	さといも	
	金メダル！パイナップル				パイナップル		
10	ごはん					ごはん	
	にしんの照り煮	にしん かつお節				さとう	
	キャベツのおひたし			こまつな	キャベツ もやし コーン		ごま
	えのきのみそ汁	とうふ みそ		にんじん	えのきたけ ねぎ	じゃがいも	
	お米のムース					お米のムース	
11	ごはん					ごはん	
	チーズタッカルビ	とり肉	チーズ		にんにく しょうが キャベツ たまねぎ	さとう トッポギ	ごま油
	春雨サラダ	糸かまぼこ		にんじん	きゅうり もやし	はるさめ さとう	ごま油 ごま
	卵スープ	ベーコン たまご		にんじん チンゲン菜	えのきたけ ねぎ	かたくり粉	

十日町学校給食センター

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
14	ごはん					ごはん	
	鯖のみそ焼き	さば みそ			しょうが ねぎ		
	磯マヨネーズあえ	ハム	のり	ほうれんそう にんじん	もやし		ノンエッグマヨ ネーズ
	大根のみそ汁	とうふ 油揚げ みそ		こまつな	だいこん たまねぎ		
15	ごはん					ごはん	
	あんかけ卵焼き	たまご焼き				さとう かたくり粉	
	ごまあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま
	里芋のそぼろ汁	とり肉 厚揚げ		にんじん	えのきたけ ねぎ	さといも かたくり粉	ごま油
	プリンタルト					プリンタルト	
16	コシヒカリごはん					ごはん	
	魚のオニオンガーリック	メルルーサ			しょうが たまねぎ にんにく	かたくり粉 米粉 さとう	油
	風味漬け		塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり		
	クリーミー豆乳スープ	ぶた肉 あさり 豆乳	干しえび	にんじん しゅんぎく	もやし はくさい ねぎ きくらげ	はるさめ	ごま油
17	ごはん					ごはん	
	ビーフカレー	ぎゅう肉	スキムミルク	にんじん	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく りんご	じゃがいも	油 カレールウ
	キャベコーンサラダ	ハム			キャベツ きゅうり コーン		油
	りんご				りんご		
18	ごはん					ごはん	
	鶏肉のチリソースかけ	とり肉			しょうが ねぎ にんにく	かたくり粉 さとう	油
	大豆とひじきの中華サラダ	大豆 ツナ	ひじき		きゅうり キャベツ	さとう	ごま油 ごま
	野菜たっぷりみそ味スープ	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	こんにゃく だいこん キャベツ ごぼう		
21	大麦めん					大麦めん	
	ミニ肉まん	ぶた肉			たけのこ ねぎ しいたけ	こむぎ粉 さとう パン粉	油
	アーモンドあえ			こまつな にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド 油
	ほうとう汁	油揚げ とり肉		かぼちゃ にんじん	はくさい だいこん ねぎ		
22	ごはん					ごはん	
	白菜のうま煮どんぶりの具	ぶた肉 かまぼこ		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ はくさい こんにゃく きくらげ	さとう かたくり粉	油
	こんこんスナック	大豆	青のり		れんこん ごぼう ゆかり	かたくり粉 さつまいも	油
	みかん				みかん		
23	ごはん					ごはん	
	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭 みそ		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ	さとう	バター
	白菜の風味あえ				はくさい きゅうり もやし しょうが		ごま油 ごま
	えび団子のすまし汁	とうふ えび団子	わかめ	にんじん	えのきたけ ねぎ		
24	ごはん					ごはん	
	ローストチキン	とり肉			しょうが にんにく	はちみつ	
	もみの木サラダ		チーズ	ブロッコリー	キャベツ きゅうり		油
	大コンソメスープ	ベーコン		にんじん	だいこん たまねぎ はくさい コーン	じゃがいも	
	ケーキ					ケーキ	

※200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は2群の無機質に分類されます。  
※こんにゃくは芋類ですが、体内の働きから4群の「その他の野菜や果物」に分類しています。