12月7日（月）

牛　乳	206
かぼちゃパン	65

ミートパスタグラタン

マカロニ（乾）	30
豚肉肩ひき肉	15
しょうが	0.5
にんにく	0.5
たまねぎ	60
にんじん	25
マッシュルーム（水煮）	8
セロリー	2
油（サラダ）	0.5
小麦粉（薄力粉）	3
バター	1.5
油（サラダ）	1
ケチャップ	10
チーズ	3
トマト缶詰	15
ウスターソース	3
中濃ソース	2
醤油（濃口）	0.8
食塩	0.05
黒こしょう	0.03
ナツメグ	0.03
赤ワイン	1
鶏がらスープ（濃縮）	4
水（飲料水）	30
ミックスチーズ	10
粉チーズ	2
パン粉（乾燥）	1
乾燥パセリ	0.03

ごぼうチップサラダ

ハム（ロース）	5
キャベツ	40
きゅうり	10
ホールコーン（冷凍）	5
ごぼう	25
揚げ油	1
穀物酢	2
きび砂糖	0.5
醤油	2.5
黒こしょう	0.03
白ごま（むき）	1

パイン缶詰

パイン缶詰（スライス）	45

エネルギー　789Kcal
たんぱく質　31．4g
カルシウム　446mg

12月8日（火）

牛　乳	206

ご飯

精白米	110

けんちん汁

鶏肉もも	10
清酒	0.5
豆腐（木綿）	60
つきこんにゃく	15
にんじん（生）	10
だいこん（生）	20
ごぼう（生）	10
長ねぎ（生）	12
油（サラダ）	0.3
醤油（濃口）	4.3
食塩	0.23
清酒	1
むろあじ（だし用）	1.1
昆布　（だし用）	2
宗田（だし用）	1.1
水（飲料水）	130

とんかつ

豚肉もも	50
食塩	0.12
黒こしょう	0.03
清酒	1
小麦粉（薄力粉）	5
全卵（生）	6
パン粉（乾燥）	8
揚げ油	

味噌だれ

赤みそ	3.8
醤油（濃口）	0.2
きび砂糖	4.4
清酒	1.6
本みりん	0.4
ごま油	0.2
白すりごま	1
水（飲料水）	9
豆みそ	1

みかん

みかん（普通、生）	60

エネルギー　859Kcal
たんぱく質　33．3g
カルシウム　342mg

12月9日（水）

牛　乳	206

味噌ラーメン

ソフトラーメン	125
豚肉肩ひき肉	5
たまねぎ（生）	2
にんじん（生）	2
しょうが（生）	1
にんにく（生）	0.5
白すりごま	1
白ごまむき	1
赤みそ	13
白みそ	7
醤油	0.6
清酒	0.45
本みりん	2
トウバンジャン	0.1
ごま油	0.3
豚肉肩	13
醤油（濃口）	1.3
清酒	1
しょうが（生）	0.3
もやし	20
たまねぎ（生）	20
メンマ（塩蔵）	15
にんじん（生）	7
油（サラダ）	0.3
ほうれんそう（冷凍）	12
長ねぎ（生）	10
くきわかめ（冷凍）	8
鳥がら　（スープ用）	18
豚骨　（スープ用）	18
煮干し　（だし用）	1
昆布　（だし用）	1
玉ねぎ　（スープ用）	3
にんじん（生）（スープ用）	3
水（飲料水）	220

アメリカンドッグ

道　ポークウインナー	40
小麦粉（薄力粉）	1
小麦粉（薄力粉）	10
ベーキングパウダー	0.3
きび砂糖	2.5
食塩	0.1
全卵（生）	4
牛乳（調理用）	7
水（飲料水）	3
揚げ油	

紅まどんな

紅まどんな	30

エネルギー　776Kcal
たんぱく質　32．9g
カルシウム　637mg

☆みそラーメン
麺とスープは別々です。

12月10日（木）

牛　乳	206

ほうれん草ピラフ

米（はいが精米）	75
おおむぎ（米粒麦）	10
バター	3
食塩	0.7
白ワイン	1
ベーコン（バラ）	7
にんじん（生）	15
たまねぎ（生）	25
にんにく（生）	0.5
ホールコーン（冷凍）	15
油（サラダ）	0.3
食塩	0.3
黒こしょう	0.05
ほうれんそう（冷凍）	25
食塩	0.1
醤油	1

ちくわチーズつめ揚げ

白ちくわ	50
チーズ	12.5
小麦粉（薄力粉）	1
小麦粉（薄力粉）	6
全卵（生）	3.5
水（飲料水）	5
揚げ油	

フルーツミックス

みかん缶詰（果肉）	20
パイン缶詰（ピーセス）	30
黄桃缶詰（ダイス）	25
なし缶詰（西洋・ダイス）	20
なつみかん缶詰	10
上白糖	4
水（飲料水）	40

エネルギー　7618Kcal
たんぱく質　25．3g
カルシウム　367mg

☆ほうれん草ピラフ
すべて混ざっています。

12月11日（金）

牛　乳	206

根菜のスープカレー

精白米	110
豚肉肩	35
赤ワイン	1
にんにく	0.3
食塩	0.15
黒こしょう	0.03
じゃがいも	35
油（なたね）	1.1
揚げ油	1
ごぼう	10
油（なたね）	0.8
揚げ油	1
にんじん	30
だいこん	25
たまねぎ	45
セロリー	5
りんご	5
しょうが	0.6
にんにく	0.5
油（サラダ）	0.3
トマト缶詰	6
醤油（濃口）	3
食塩	1
黒こしょう	0.02
カレー粉	0.9
チリパウダー	0.02
オールスパイス	0.02
赤ワイン	1
鳥がら　（スープ用）	10
玉ねぎ　（スープ用）	2
煮干し　（だし用）	0.7
昆布　（だし用）	1
水（飲料水）	140

あさりのスパゲティサラダ

あさり（冷凍）	17
しょうが	1
醤油（濃口）	1
きび砂糖	1
清酒	2
スパゲティ（乾）	10
きゅうり	10
にんじん	7
醤油	1.5
穀物酢	3
サラダ油	0.5
きび砂糖	1
白みそ	0.7
ごま油	0.5
白ごま	1

エネルギー　737Kcal
たんぱく質　26．2g
カルシウム　295mg

☆根菜のスープカレー
ごはんとスープは別々です。

12月14日（月）

牛　乳	206
横割バンズ	65

ポッククリームシチュー

豚肉肩	20
白ワイン	0.5
じゃがいも	50
たまねぎ	55
にんじん	25
乾燥パセリ	0.03
油（サラダ）	0.5
小麦粉（薄力粉）	5
バター	2.5
油（サラダ）	2
牛乳（調理用）	25
豆乳	10
チーズ	8
スキムミルク	10
食塩	0.6
白こしょう	0.06
白ワイン	1
鶏がらスープ（濃縮）	8
水（飲料水）	85

北海道産真だら塩レモンカツ

北海道産真だら塩レモンカツ	50
揚げ油	

ケチャップ	6
ウスターソース	3
きび砂糖	0.8
からし（粉）	0.05
赤ワイン	0.4

コールスローサラダ

キャベツ（生）	40
にんじん（生）	5
ホールコーン（冷凍）	20
穀物酢	3
油（サラダ）	2
上白糖	1
食塩	0.3
白こしょう	0.03
からし	0.05

Feスライスチーズ

スライスチーズ　鉄入り	20

エネルギー　866Kcal
たんぱく質　39．3g
カルシウム　802mg

12月15日（火）

牛　乳	206

ご飯

精白米	110

豆腐のトロトロ煮

豆腐（木綿）	145
鶏ももひき肉	27
こまつな	20
長ねぎ	10
にんじん	22
しょうが	0.6
にんにく	0.6
油（サラダ）	0.35
醤油（濃口）	8
きび砂糖	1.4
清酒	1.4
食塩	0.2
黒こしょう	0.04
かたくり粉	2.4
鶏がらスープ（濃縮）	4
水（飲料水）	15

揚げポークシュウマイ

ポークシュウマイ	32
揚げ油	

からし和え

ハム（ロース）	5
ほうれんそう（生）	25
はくさい（生）	40
醤油	2.5
きび砂糖	0.2
からし	0.1

エネルギー　777Kcal
たんぱく質　34．5g
カルシウム　457mg

12月16日（水）

牛　乳	206

肉うどん

ソフトめん	120
豚肉肩	20
醤油（濃口）	1.3
清酒	1
本みりん	1
油揚げ	8
つと	5
にんじん	7
こまつな	10
長ねぎ	8
干しいたけ（乾）	0.5
たもぎたけ（水煮）	10
醤油	17
きび砂糖	0.8
清酒	1.1
本みりん	2.3
穀物酢	0.15
一味唐辛子	0.02
むろあじ（だし用）	3
昆布　（だし用）	2
水（飲料水）	265

かぼちゃのいとこ煮

西洋かぼちゃ	35
あずき（乾）	12
きび砂糖	10
食塩	0.1
水（飲料水）	50
白玉もち	30

みかん

みかん（普通、生）	60

エネルギー　725Kcal
たんぱく質　28．1g
カルシウム　329mg

☆肉うどん
麺と汁は別々です。

12月17日（木）

牛　乳	206

ポークウインナーライス

はいが精米	75
おおむぎ（米粒麦）	10
バター	3
トマト缶詰（ジュース）	12
白ワイン	1
食塩	0.5
ポークウインナー	20
たまねぎ	40
にんじん	15
マッシュルーム（水煮）	8
グリンピース（冷凍）	5
油（サラダ）	0.3
ケチャップ	10
食塩	0.1
黒こしょう	0.05

カレーコロッケ

ポテトコロッケ（カレー味）	50
揚げ油	

小松菜とコーンのサラダ

ハム（ロース）	5
こまつな	20
ホールコーン（冷凍）	30
白ごま	1.2
サラダ油	0.5
きび砂糖	1
穀物酢	1.2
醤油	2.2
黒こしょう	0.03

エネルギー　733Kcal
たんぱく質　22．8g
カルシウム　461mg

☆ポークウインナーライス
すべて混ざっています。

12月18日（金）

牛　乳	206

ご飯

精白米	110

白玉汁

白玉もち	50
鶏肉もも	5
清酒	0.5
つと	5
凍り豆腐	5
にんじん	10
乾燥パセリ	0.03
小麦粉（薄力粉）	3.5
バター	2
油（サラダ）	1
牛乳（調理用）	30
豆乳	10
スキムミルク	5
チーズ	5
白ワイン	1
食塩	0.5
白こしょう	0.05
鶏がらスープ（濃縮）	8
水（飲料水）	60

ぶりの味噌照り焼き

ぶり切り身	50
赤みそ	3
醤油	1
清酒	2
しょうが	0.5
きび砂糖	1
本みりん	1
食塩	0.2

紅白なます

だいこん	45
にんじん	10
上白糖	2.6
穀物酢	3.3
食塩	0.2

エネルギー　805Kcal
たんぱく質　31．7g
カルシウム　314mg

12月21日（月）

牛　乳	206
ツイストパン	65

コーンクリームスープ

ホールコーン（冷凍）	20
クリームコーン	30
ベーコン（バラ）	3
たまねぎ	60
にんじん	15
乾燥パセリ	0.03
小麦粉（薄力粉）	3.5
バター	2
油（サラダ）	1
牛乳（調理用）	30
豆乳	10
スキムミルク	5
チーズ	5
白ワイン	1
食塩	0.5
白こしょう	0.05
鶏がらスープ（濃縮）	8
水（飲料水）	60

フライドチキン

鶏肉もも	50
食塩	0.12
黒こしょう	0.03
パプリカ	0.1
ナツメグ	0.02
にんにく	0.5
牛乳（調理用）	2.5
白ワイン	0.5
小麦粉（薄力粉）	2.5
かたくり粉	2.5
揚げ油	

大根サラダ

だいこん（生）	50
まぐろ・水煮	10
きゅうり（生）	15
にんじん（生）	7
白ごま（むき）	1.2
醤油	3
きび砂糖	0.5
ごま油	0.5
穀物酢	2.5
黒こしょう	0.03

エネルギー　764Kcal
たんぱく質　34．6g
カルシウム　4280mg

12月22日（火）

牛　乳	206

ご飯

精白米	110

マーボー豆腐

豆腐（木綿）	160
豚肩ひき肉	25
しょうが	0.5
にんにく	0.5
油（サラダ）	0.5
にんじん	30
長ねぎ	25
干しいたけ（乾）	1
赤みそ	7
醤油（濃口）	5
黒砂糖	1
きび砂糖	1
オイスターソース	0.5
清酒	1
ごま油	0.5
トウバンジャン	0.3
唐辛子（一味）	0.02
かたくり粉	2.5
水（飲料水）	10

ししゃものから揚げ

カラフトししゃも（子持ち）	40
清酒	1
小麦粉（薄力粉）	1.5
かたくり粉	1.5
揚げ油	
醤油	1.5
きび砂糖	1.2
本みりん	1
穀物酢	0.6
水（飲料水）	2

ごま和え

こまつな（生）	20
はくさい（生）	45
白すりごま	4
醤油	2.5
きび砂糖	2

エネルギー　871Kcal
たんぱく質　39．4g
カルシウム　605mg

ししゃもは、海域にかかわらず沿岸近くで漁獲されるため、そこに生息している小さなカニ、エビ、貝が混入している場合があります。

12月23日（水）

牛　乳	206

パスタボンゴレ

ソフトパスタ	105
あさり（冷凍）	20
白ワイン	1.5
大豆水煮	10
たまねぎ	100
にんじん	35
マッシュルーム（水煮）	8
セロリー	4
しょうが	0.5
にんにく	0.3
油（サラダ）	0.3
乾燥パセリ	0.04
小麦粉（薄力粉）	6
油（サラダ）	4.5
カレー粉	0.1
ケチャップ	20
トマトピューレ	10
トマト缶詰	5
ウスターソース	3.5
中濃ソース	2.5
醤油（濃口）	1
赤みそ	1.5
食塩	0.5
黒こしょう	0.03
赤ワイン	1
オールスパイス	0.03
ナツメグ	0.03
鶏がらスープ（濃縮）	6
水（飲料水）	50

フレンチポテト

フレンチポテト	85
揚げ油	
食塩	0.22
黒こしょう	0.02

エネルギー　741Kcal
たんぱく質　23．1g
カルシウム　316mg

☆パスタボンゴレ
麺とソースは別々です。

あさりには、小さなカニ、エビ、貝が混入している場合があります。

12月24日（木）

牛　乳	206

とりめし（美唄）

はいが精米	83
おおむぎ（米粒麦）	7
醤油（濃口）	1.5
清酒	1
食塩	0.1
鶏がらスープ（濃縮）	2
鶏肉むね	20
鶏肉もも	20
しょうが	0.5
清酒	1.5
たまねぎ	45
油（サラダ）	0.3
食塩	0.3
醤油（濃口）	4.5
清酒	1
本みりん	1
きび砂糖	1.5

高野豆腐のフライ

凍り豆腐	15
醤油	6
きび砂糖	3
清酒	2
本みりん	2
カレー粉	0.3
食塩	0.1
水（飲料水）	60
小麦粉（薄力粉）	5
白すりごま	2
全卵（生）	6
パン粉（乾燥）	8
白ごま（むき）	2
揚げ油	

磯和え

こまつな（生）	20
もやし	50
もみのり	0.3
醤油	2.5

エネルギー　770Kcal
たんぱく質　33．9g
カルシウム　393mg

☆とりめし
すべて混ざっています。

12月25日（金）

牛　乳	206

和風そぼろごはん

精白米	110
鶏ももひき肉	20
焼き豆腐	22
切り干し大根	2.3
干しいたけ（乾）	1
白ごま	2.5
しょうが	1.2
ごぼう	15
にんじん	12
赤みそ	1
醤油（濃口）	2
清酒	1
本みりん	1
きび砂糖	2
油揚げ	4.7
ひじき（干し）	0.3
醤油（濃口）	2
赤みそ	1.5
本みりん	1
きび砂糖	1.5
清酒	1
一味唐辛子	0.01
油（サラダ）	0.5
水（飲料水）	10

味噌汁

じゃがいも（生）	50
にら（生）	15
白みそ	4.5
赤みそ	4
むろあじ（だし用）	2.2
昆布　（だし用）	1
水（飲料水）	150

チキンナゲット

鉄腕チキンナゲット	36
揚げ油	

エネルギー　815Kcal
たんぱく質　28．1g
カルシウム　487mg

☆和風そぼろごはん
ごはんとそぼろは別々です。