

12月 献立予定表

日 曜日	牛 乳	主 食	主菜・副菜・汁物	果物 (デザート)	食 品 の 働 き			エネルギー たんぱく質 脂質
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	
2月		タコライス	もずくスープ	ナタデココ フルーツ	豚肉 豚レバー 大豆 レンズ豆 鶏肉 豆腐 粉チーズ もずく	米 砂糖 ワンタンの皮 油 マヨネーズ	小松菜 にんじん トマト缶 えのき にんにく しょうが 玉ねぎ みかん缶 パイン缶 もも缶 ナタデココ	820 kcal 31 g 23 g
3火		ピザトースト	ツナ豆サラダ かぼちゃとさつまいもの ポタージュ		ウインナー ツナ いんげん豆 青大豆 ピザチーズ 生クリーム	パン 砂糖 さつまいも 油 バター	小松菜 にんじん かぼちゃ エリンギ 玉ねぎ にんにく キャベツ もやし	728 kcal 31 g 33 g
4水		ご飯	さばのみそ煮 変わりきんぴら むらくも汁		さば みそ さつまいも たまご 豆腐 わかめ	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉 油 ゴマ	にんじん しょうが ごぼう 長ネギ	826 kcal 37 g 30 g
5木		わかめゆかり ごはん	豆腐の真砂揚げ 炒り卵と野菜のおひたし みそ汁		豆腐 えび 鶏肉 たまご みそ わかめ	米 片栗粉 じゃが芋 砂糖 ゴマ 油	小松菜 にんじん 玉ねぎ 大根 キャベツ もやし えのき	728 kcal 29 g 20 g
6金		丸パン	コロッケ キャベツソテー ベーコンと白菜のスープ		大豆 豚肉 たまご ベーコン	パン 小麦粉 じゃが芋 乾燥マッシュポテト パン粉 砂糖 バター 油	小松菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ 白菜	742 kcal 29 g 29 g
9月		中華おこわ	豆腐とえびのうま煮 ナムル	みかん	豚肉 えび うずら卵 豆腐	米 もち米 片栗粉 こんにゃく 砂糖 ごま油 油 ゴマ	小松菜 にんじん 干し椎茸 生姜 玉ねぎ キャベツ 長ネギ もやし みかん	749 kcal 36 g 24 g
10火		ごまダレうどん	ちりめん和え 安納芋の焼き芋		豚肉 油揚げ かまぼこ ちりめん	うどん 砂糖 さつまいも ごま油 ゴマ	小松菜 にんじん 長ネギ もやし 白菜	719 kcal 28 g 23 g
11水		黒パンきな粉 トースト	シーフードシチュー ツナの人参ドレサラダ		きな粉 えび いか いんげん豆 ツナ 生クリーム	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター 油 ごま油	小松菜 にんじん 玉ねぎ 大根 もやし	752 kcal 32 g 32 g
12木		豚キムチ丼	中華たまごスープ	りんご	豚肉 豆腐 鶏肉 たまご	米 砂糖 片栗粉 ごま油 ゴマ	にら にんじん にんにく 白菜キムチ 玉ねぎ 長ネギ 白菜 干し椎茸 りんご	760 kcal 33 g 23 g
13金		ご飯	たらこふりかけ 魚の竜田揚げ ゴマ和え さつまい		たらこ 鶏肉 もうかさめ 油揚げ みそ 青のり	米 片栗粉 砂糖 さつまいも ゴマ こんにゃく 油	小松菜 にんじん 生姜 白菜 もやし ごぼう 大根 長ネギ	799 kcal 35 g 27 g
16月		ぶどうパン	ポテトオムレツ 小松菜のソテー かぶのミルクスープ		たまご 豚肉 鶏肉 ベーコン いんげん豆 生クリーム	パン 米粉 じゃが芋 油 バター	小松菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン にんにく 生姜 白菜 かぶ	725 kcal 34 g 29 g
17火		冬野菜 カレー	アーモンド入り ミックスサラダ	サイダー ゼリー	豚肉 粉寒天 粉チーズ	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 油 バター アーモンド	にんじん 玉ねぎ 大根 れんこん 生姜 白菜 にんにく キャベツ きゅうり りんご コーン レモン もも缶 パイン缶	841 kcal 25 g 26 g
18水		広東麺	チーズじゃが丸	みかん	豚肉 いか うずら卵 えび チーズ	蒸し中華麺 片栗粉 じゃが芋 ごま油 油	にんじん 生姜 にんにく 白菜 たけのこ 長ネギ みかん	750 kcal 33 g 26 g
19木		ご飯	レバーと3種のかりん揚げ わかめのゆずごまダレ 大根のみそ汁		豚レバー 大豆 油揚げ みそ わかめ	米 米粉 砂糖 里芋 油 ごま油 ゴマ	にんじん 生姜 ごぼう キャベツ もやし ゆず 大根 えのき	781 kcal 32 g 21 g
20金		高野豆腐の そぼろご飯	小魚のオランダ揚げ ほうとう汁		鶏肉 ツナ スメルト 高野豆腐 たまご みそ 油揚げ 粉チーズ	米 砂糖 ほうとう 小麦粉 油	にんじん パセリ かぼちゃ 生姜 大根 干し椎茸 白菜 長ネギ	887 kcal 39 g 34 g
23月		パンプキンパン	サクサクチキン オニオンドレサラダ マカロニスープ		鶏肉 たまご	パン 小麦粉 片栗粉 コーンフレーク じゃが芋 マカロニ 油 砂糖	アロカリ にんじん 生姜 にんにく キャベツ もやし コーン 玉ねぎ	728 kcal 37 g 25 g
24火		チキンライス	たまごスープ	ガトー ショコラ	鶏肉 ハム ベーコン たまご 生クリーム	米 片栗粉 砂糖 小麦粉 油 チョコレート バター	小松菜 にんじん トマト缶 玉ねぎ エリンギ 白菜 ぶなしめじ	778 kcal 28 g 26 g

※食材の入荷都合により、献立を変更することがあります。

※牛乳は、血や肉になる食品群に含まれます。

～12月 給食行事予定～

20（金） 冬至献立 かぼちゃを使った「ほうとう汁」

23（月） クリスマス献立 コーンフレークを衣につけたフライドチキンを作ります。