

12月の予定献立表

実施日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		主な調味料	栄養価
		(1群)たんぱく質 肉・魚・卵 大豆・大豆製品等	(2群)無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻等	(3群)カロテン 緑黄色野菜	(4群)ビタミンC その他の野菜 果物	(5群)炭水化物 米・パン・めん いも類・砂糖等	(6群)脂質 油脂・種実類 マヨネーズ・ドレッシング等		
2・月	ごはん 牛乳		牛乳		キャベツ	ごはん			エネルギー 765 kcal
	スコッチエッグ	スコッチエッグ			とうもろこし			酒 塩 こしょう	たんぱく質 25.7 g
	ちくわと野菜のソテー	冷凍ちくわ		ほうれんそうにんじん	はくさい たまねぎ		なたね油	中華スープの素	脂 肪 23.9 g
	中華スープ	中華風つくね		チンゲンサイにんじん	きくらげ しょうが	春雨	なたね油	薄口しょうゆ	カルシウム 299 mg
3・火	ごはん 牛乳		牛乳		ゆず しょうが	ごはん		酒みりん薄口しょうゆ	エネルギー 741 kcal
	魚のゆず風味焼き	さば切り身		にんじん	むしかんころ	つきこんにやく		濃口しょうゆ	たんぱく質 28.6 g
	かんころ煮しめ	天ぷら		さやいんげん	ごぼう	砂糖	なたね油	酒 みりん	脂 肪 19.7 g
	みそ汁	油あげ	カットわかめ	かぼちゃ 小ねぎ	たまねぎえのきたけ			煮干し みそ	カルシウム 328 mg
4・水	小型ミルクパン 牛乳	鶏肉 油あげ	牛乳		たまねぎ ごぼう	小型ミルクパン		花かつお だし昆布	エネルギー 792 kcal
	五目うどん	冷凍かまぼこ	カットわかめ	にんじん 小ねぎ	干しいたけ	冷凍うどん		酒 濃口しょうゆ	たんぱく質 31.2 g
	魚のすり身揚げ(2コ)	魚のすり身揚げ					揚げ油	みりん薄口しょうゆ	脂 肪 24.7 g
	さつまいものポテトサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり	さつまいも	マヨネーズ(ハーフ)		カルシウム 364 mg
5・木	そばろごはん(混ぜ) 牛乳	鶏ひき肉 炒り卵	牛乳	にんじん	しょうがむきえだまめ	ごはん 砂糖	なたね油	酒 みりん	エネルギー 670 kcal
	肉野菜炒め	豚肉			にんにく たまねぎ		なたね油	濃口しょうゆ	たんぱく質 30.8 g
	とびうおのつみれ汁	とびうおボール	カットわかめ	ピーマン	キャベツ	おはら麩		塩 こしょう	脂 肪 18.8 g
	お魚アーモンド(いりこ・アーモンド)		お魚アーモンド(いりこ)	にんじん 小ねぎ	だいこんえのきたけ		(アーモンド)	花かつお だし昆布	カルシウム 318 mg
6・金	ごはん ふりかけ(しそ) 牛乳		牛乳		きゅうり だいこん	ごはん		ふりかけ(しそ)	エネルギー 693 kcal
	いわしのトマト煮	いわしのトマト煮		にんじん	りんご レモン汁			塩 薄口しょうゆ	たんぱく質 23.2 g
	レモン和え		カットわかめ	チンゲンサイ	はくさい たまねぎ	砂糖		コンソメ 酒 塩	脂 肪 20.4 g
	ベーコンと白菜のスープ	ベーコン		にんじん	とうもろこしにんにく		なたね油	こしょう薄口しょうゆ	カルシウム 383 mg
9・月	ごはん 牛乳	豚ひき肉	牛乳		たまねぎしょうが	ごはん		赤みそ濃口しょうゆ	エネルギー 799 kcal
	マーボー豆腐	焼き豆腐		にんじん にら	にんにく干しいたけ	砂糖 かたくり粉	なたね油	酒みりん無添加ブイオン	たんぱく質 32.5 g
	蒸しぎょうざ(2コ)	ギョーザ		ほうれんそう					脂 肪 24.9 g
	糸かまぼこと野菜のナムル	スクール糸かまぼこ		にんじん	もやし		すりごま ごま油	薄口しょうゆ	カルシウム 408 mg
10・火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			エネルギー 702 kcal
	卵の千草焼き	卵の千草焼き		ほうれんそう				酢 濃口しょうゆ	たんぱく質 25.4 g
	ごま酢和え	油あげ		にんじん	きゅうり もやし	砂糖	すりごま ごま油	だし昆布 酒	脂 肪 22.3 g
	けんちん汁	鶏肉 豆腐		にんじん 小ねぎ	だいこん ごぼう	つきこんにやく	ごま油	みりん薄口しょうゆ	カルシウム 369 mg
11・水	黒糖パン 牛乳		牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ	黒糖パン		アレルギー用シチュー	エネルギー 792 kcal
	白菜と豆乳のクリーム煮	豚肉 豆乳		グリーンピース	マッシュルーム		なたね油	白ワイン塩こしょう	たんぱく質 29.8 g
	海藻サラダ	ロースハム	海藻ミックス	にんじん	にんにくとうもろこし		イタリアンドレッシング		脂 肪 26.7 g
	みかん		カットわかめ		きゅうりだいこんみかん				カルシウム 375 mg
12・木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			エネルギー 820 kcal
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮		にんじん		つきこんにやく		酒 みりん	たんぱく質 28.5 g
	こんにやくのきんぴら	冷凍天ぷら		さやいんげん	ごぼう	砂糖	ごま油 すりごま	濃口しょうゆ	脂 肪 26.4 g
	みそ汁	厚揚げ	カットわかめ	小ねぎ	たまねぎ しめじ	じゃがいも		煮干し みそ	カルシウム 397 mg
13・金	ごはん 牛乳		牛乳		しょうが	ごはん		濃口しょうゆ酒みりん	エネルギー 702 kcal
	鶏肉の照り焼き	鶏胸肉			もやしたまねぎ	砂糖		酒 塩 こしょう	たんぱく質 27.3 g
	ベーコンともやしの炒めもの	ベーコン		にんじんピーマン	たまねぎ		なたね油	花かつお だし昆布	脂 肪 21.9 g
	わかめ汁	豆腐	カットわかめ	小ねぎ	えのきたけ	手まり麩		薄口しょうゆ	カルシウム 282 mg
16・月	ごはん 牛乳	豚肉 ちくわ	牛乳		だいこんたまねぎ	ごはん		みそ酒みりん	エネルギー 807 kcal
	みそ田楽	厚揚げ		にんじんさやいんげん	しょうが	角切りこんにやく	なたね油	濃口しょうゆ	たんぱく質 27.6 g
	かぼちゃのコロッケ	かぼちゃのコロッケ				砂糖	揚げ油		脂 肪 22.5 g
	ゆで野菜 一食ソース			にんじん	キャベツきゅうり			一食ソース	カルシウム 381 mg
17・火	ごはん 牛乳		牛乳		れんこん	ごはん		酒	エネルギー 752 kcal
	さんまの塩焼き	塩さんま切り身			むきえだまめ			濃口しょうゆみりん	たんぱく質 29.5 g
	ひじきの炒め煮	冷凍ちくわ 大豆	干しひじき	にんじん	ごぼう たまねぎ	つきこんにやく砂糖	なたね油	花かつお だし昆布	脂 肪 24.6 g
	沢煮椀	豚肉 油あげ		にんじん 小ねぎ	干しいたけ		なたね油	塩こしょう薄口しょうゆ	カルシウム 328 mg
18・水	ごはん 牛乳		牛乳		たまねぎしょうが	ごはん		濃口しょうゆ 酒	エネルギー 748 kcal
	かぼちゃのそばろ煮	豚ひき肉		かぼちゃにんじん	むきえだまめ	つきこんにやく	なたね油	薄口しょうゆみりん	たんぱく質 26.6 g
	ししゃもの青のりフライ(2尾)		ししゃもの青のりフライ			砂糖	揚げ油		脂 肪 18.5 g
	高菜漬けの油炒め			高菜漬けにんじん			すりごま ごま油	濃口しょうゆ 酒	カルシウム 411 mg
19・木	ごはん 牛乳	卵 豆腐	牛乳			ごはん		酒 みりん	エネルギー 748 kcal
	豆腐入り卵焼き	鶏ひき肉		人参 小ねぎ	だいこんきゅうり		なたね油	薄口しょうゆ	たんぱく質 28.2 g
	塩昆布和え		塩昆布		たまねぎごぼう	さつまいも		濃口しょうゆ	脂 肪 22.2 g
	さつま汁	鶏肉 油あげ		人参 小ねぎ	しょうが	つきこんにやく	なたね油	だし昆布酒みそ	カルシウム 360 mg
20・金	冷凍食パン(2枚) ブルーベリージャム		牛乳		にんにく	冷凍食パン		塩こしょうスパイスミックス	エネルギー 675 kcal
	牛乳 フライドチキン	鶏もも肉		にんじん	きゅうりレモン汁	ブルーベリージャム	揚げ油	酢 薄口しょうゆ	たんぱく質 29.1 g
	マカロニサラダ	ツナ缶		ホールトマト缶	キャベツもやしたまねぎ	シェルフマカロニ砂糖	オリーブ油	コンソメ赤ワイン	脂 肪 28.4 g
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん	マッシュルーム コーン		なたね油	塩こしょう濃口しょうゆ	カルシウム 291 mg
23・月	ごはん 牛乳		牛乳		たまねぎにんにく	ごはん 砂糖		トマトケチャップ	エネルギー 901 kcal
	ハンバーグのトマトソース	スクールハンバーグ		ホールトマト缶	マッシュルーム	じゃがいも	オリーブ油	赤ワイン塩こしょう	たんぱく質 31.5 g
	ゆで野菜 卵スープ	卵 豆腐		にんじん	むきえだまめ	かたくり粉		無添加ブイオン	脂 肪 27.3 g
	クリスマスデザート(米粉と豆乳のチョコケーキ)			にんじん 小ねぎ	たまねぎえのきたけ	米粉と豆乳のチョコケーキ		薄口しょうゆ 酒	カルシウム 486 mg
24・火	もち麦ごはん 牛乳		牛乳		たまねぎにんにく	もち麦ごはん		カレールーカレー粉	エネルギー 794 kcal
	カレーライス	豚肉		にんじん	れんこんだいこん	じゃがいも	なたね油	赤ワインウスターソース	たんぱく質 23.6 g
	れんこんサラダ	ツナ缶		にんじん	きゅうり		ごまドレッシング	ケチャップ濃口しょうゆ	脂 肪 24.7 g
	りんご				りんご		すりごま	塩	カルシウム 299 mg

12/25(水)~1/7(火) … 冬季休業 1/8(水) … 給食開始予定