

12月 献立予定表

実施日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	栄養価		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
		魚・肉・豆・卵	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも・糖	油脂・種実				
1 (月)	ごはん 牛乳	牛乳				米			702	29.5	594
	豚肉とキャベツのみぞ炒め	豚肉 みそ		小松菜	キャベツ にんにく	砂糖 片栗粉	油	オイスター、ごま油、塩			
	五目スープ	豆腐		にんじん ほうれん草	たまねぎ 干しいたけ	片栗粉		塩 うすくち醤油、こしょう、チキンスープ			
	チーズ		チーズ								
2 (火)	ミルクパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳				小麦粉 さとう	マーガリン	食塩 イースト	896	35.1	382
	ミートソースパゲティ	牛肉 豚肉 高野豆腐	粉チーズ	にんじん ドマピューレ	たまねぎ にんにく えだまめ	スパゲティ 砂糖	油	ケチャップ、こしょう、赤ワイン、コソリ、塩、キソーストアーティスチック			
	大根サラダ	ツナ			たいこん キャベツ きゅうり コーン			卵不使用マヨネーズ、塩、コショウ			
	野菜チップス			かぼちゃ	れんこん ごぼう	さつまいも	油	塩			
3 (水)	ごはん 牛乳	牛乳				米			720	28.3	327
	ホイコーロー	豚肉 みそ		ピーマン 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	砂糖	ごま油 油	こいくち醤油、酒、酢、豆板醤			
	たまごスープ	卵		にんじん ほうれん草	たまねぎ 干しいたけ	片栗粉		塩、コショウ、薄口醤油、チキンスープ			
	みかん				みかん						
4 (木)	ごはん 牛乳	牛乳				米			744	28.2	323
	中華丼(具)	豚肉 いか		チングン葉 にんじん	たけのこ たまねぎ キャベツ しょうが 干しいたけ	片栗粉	ごま油	酒、キソーストアーティスチック、コショウ、中華スープ、塩、薄口・濃口醤油			
	シーマイ	鶏肉 豚肉 粉末大豆			たまねぎ にんにく しょうが	小麦粉 片栗粉 砂糖		チキンブイヨン、みりん、ホタテ貝エキス、塩、醤油			
	パンサンスー			にんじん	きゅうり	春雨 砂糖	ごま ごま油	薄口醤油、酢			
5 (金)	ごはん 牛乳	牛乳				米			728	29.4	383
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおさ			小麦粉 片栗粉	油				
	ひじきの中華炒め	鶏肉	ひじき	ピーマン にんじん	たけのこ こんにゃく にんにく しょうが		ごま油	中華スープ、酒、こしょう、トマトソース、こいくち醤油			
	かきたま汁	卵	スキムミルク	にんじん ほうれん草	たまねぎ えのきたけ	片栗粉		うすくち・こいくち醤油、塩、煮干し(だし)			
8 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳				米 麦			858	26.6	341
	キーマカレー	牛肉 豚肉 高野豆腐 大豆	スキムミルク	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが りんごピューレ	じゃがいも	油	カレーパウダー、トマトケチャップ、こいくち醤油、中濃ソース、ケータースト、キソースト			
	ごぼうサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう キャベツ	砂糖	ごま 卵不使用マヨネーズ	塩 うすくち醤油			
	ごはん 牛乳	牛乳				米					
9 (火)	いわしの梅煮	いわし		梅肉 しそ		さとう 片栗粉		醤油、みりん、塩	778	32.2	476
	ごま酢あえ			ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま 油	こいくち醤油、酢			
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉		にんじん いんげん	たまねぎ 干しいたけ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	濃口醤油、みりん、煮干し(だし)			
	ごはん 牛乳	牛乳				米					
10 (水)	鶏肉と高野豆腐のアーモンドがらめ	鶏肉 高野豆腐				片栗粉 砂糖	油 アーモンド	こいくち醤油、酒、塩、コショウ、みりん	748	30.4	347
	沢煮椀	豚肉 油あげ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう もやし たまねぎ えのきたけ			かつお節(だし) 塩、酒、うすくち醤油			
	磯海苔巻りかけ		のり			さとう 水あめ	ごま	塩			
	ごはん 牛乳	牛乳				米					
11 (木)	松風焼き	鶏肉 豚肉 卵 豆腐 みそ			たまねぎ	パン粉 片栗粉 砂糖	ごま みりん	こいくち醤油、塩、コショウ、みりん	791	33.0	431
	キャベツと高菜漬け炒め			高菜漬け にんじん	キャベツ		ごま ごま油	うすくち醤油、みりん			
	大根と厚揚げのうま煮	豚肉 厚揚げ		にんじん	たいこん たまねぎ しょうが こんにゃく えだまめ	砂糖	油	こいくち醤油、酒、みりん			
	ごはん 牛乳	牛乳				米					
12 (金)	鶏肉のさっぱり煮	鶏肉			にんにく しょうが	砂糖		みりん、酒、酢、こいくち醤油	700	29.2	402
	磯香あえ		のり	小松菜 にんじん	もやし	砂糖		こいくち醤油			
	かぼちゃのみぞ汁	豆腐 油揚げ みそ		かぼちゃ 葉ねぎ	はくさい たまねぎ			煮干し(だし)			
	ごはん 牛乳	牛乳				米					
15 (月)	春巻き	豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	小麦粉 片栗粉 春雨 米粉 砂糖	油	醤油、塩	810	25.3	336
	きゅうりのピリ辛あえ				きゅうり たまねぎ	砂糖	ごま ラード	みりん、濃口・薄口醤油			
	手作り肉団子スープ	豚肉 高野豆腐 みそ 卵	スキムミルク	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ きくらげ もやし	片栗粉		濃口醤油、酒、塩、中華スープ、コショウ			
	黒糖パン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳				小麦粉 さとう 黒糖	ショートニング 油	食塩 イースト			
16 (火)	チングン葉のクリームスパゲティ	鶏肉 生クリーム スキムミルク チーズ	チングン葉 にんじん	たまねぎ しめじ コーン	スパゲティ	油		コンソメ 塩、コショウ、チキンスープ	823	29.5	452
	フロッコリーサラダ			フロッコリー 赤ピーマン	きゅうり キャベツ	砂糖	ごま 油	酢、うすくち醤油			
	りんご				りんご						
	ごはん 牛乳	牛乳				米					
17 (水)	コロッケ	牛肉			たまねぎ	じゃがいも 砂糖 バン粉 小麦粉	油	しょうゆ 塩	700	26.4	452
	野菜のごまあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま	こいくち醤油			
	大根のすりながし汁	鶏肉 厚揚げ		にんじん こまつな	だいこん こんにゃく	里芋 片栗粉		かつお節(だし)、みりん、塩、うすくち醤油、酒			
	ごはん 牛乳	牛乳				米					
18 (木)	デジブルコギ	豚肉	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ にんにく	砂糖 片栗粉	油 ごま油		酒、みりん、こいくち醤油、コショウ	715	29.1	309
	ナムル			ほうれん草	もやし きくらげ	砂糖	ごま ごま油	酢、こいくち醤油			
	タッカルビ風スープ	鶏肉	にら にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ にんにく	砂糖	ごま油		酒、塩、コショウ、うすくち醤油、こいくち・うすくち醤油			
	ごはん 牛乳	牛乳				米					
19 (金)	五目卵焼き	卵 鶏肉	いんげん にんじん	たまねぎ	砂糖	油		うすくち醤油、みりん、塩	782	32.8	441
	切干大根の煮物	丸天 油揚げ	にんじん	切干大根 えだまめ	砂糖	ごま油		こいくち醤油、みりん			
	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく	じゃがいも	油		煮干し(だし)			
	ごはん 牛乳	牛乳				米					

実施日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	栄養価		
		1群 魚・肉・豆・卵	2群 乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・糖	6群 油脂・種実		エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
22 (月)	ごはん 牛乳	牛乳			米			769	28.5	386	
	さばのしょうが煮	さば		しょうが	砂糖 片栗粉						
	かぼちゃのそぼろ煮	豚肉	冬至の 行事食	かぼちゃ	砂糖	油	酒 みりん こいくち醤油 塩				
	ゆず入りすいとん	豚肉		にんじん 葉ねぎ ほうれん草	ゆず だいこん 干しそいたけ	小麦粉	油				
23 (火)	ミルクパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 さとう	マーガリン	食塩 イースト	674	32.3	370	
	スパイシーチキン	鶏肉		にんにく しょうが	砂糖		こいくち醤油 カレー粉 塩				
	冬野菜のサラダ			フロッコリー にんじん れんこん キャベツ			和風ドレッシング				
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん たまねぎ はくさい だいこん えだまめ	じゃがいも 小麦粉	マーガリン 油	コンソメ 塩 コショウ				

★今月は地元の食材「冬至かぼちゃ」、「チンゲン菜」を取り入れた‘地場産給食’です。