

# 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	たんぱく質	カルシウム	
		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		kcal	g	mg	
2 (月)	むぎごはん	牛乳	牛乳			米 麦						
	キーマカレー	牛肉 豚肉 高野豆腐 大豆		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが	じゃがいも 小麦粉	油 バター	カレー粉 コソメ ウスターソース 薄口醤油 トマトケチャップ チャツネ	749	23.0	313	
	ごぼうサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう きゃべつ	砂糖	ごま 卵不使用マヨネーズ	塩 うすくち醤油				
3 (火)	ごはん	牛乳	牛乳			米						
	ホイコーロー	豚肉 みそ		ピーマン 葉ねぎ	きゃべつ 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	605	23.7	306	
	たまごスープ	卵		にんじん ほうれん草	たまねぎ しいたけ	片栗粉		塩 しょう油 薄口醤油 チキンスープ				
	みかん				みかん							
4 (水)	ごはん	牛乳	牛乳			米						
	とりにくところやとうふの 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 しょう油 みりん	642	26.3	330	
	カレーいため	ベーコン		にんじん いんげん	もやし		油	うすくち醤油 塩 カレー粉				
	さわにわん	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				
5 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米						
	あかうおのあげびたし	赤魚			しょうが	片栗粉 小麦粉 砂糖	油	こいくち醤油 みりん	658	28.0	356	
	ごますあえ			ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま 油	こいくち醤油 酢				
6 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米						
	ごもくたまごやき	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	641	27.7	420	
	きりぼしだいこんのもの	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				
	ふたじる	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)				
9 (月)	むぎごはん	牛乳	牛乳			米 麦						
	ちゅうかどん(ぐ)	豚肉 いか		チンゲン菜 にんじん	たけのこ たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	片栗粉	ごま油	酒 しょう油 しょう油 中華ソース 塩 薄口・濃口醤油	600	23.1	300	
	シューマイ	鶏肉 豚肉			たまねぎ にんにく しょうが	小麦粉 片栗粉 さとう		チキンフイヨン 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 さとう	ごま ごま油	薄口醤油 酢				
10 (火)	ミルクパン	牛乳	牛乳			小麦粉 さとう 食塩 脱脂粉乳 イースト	マーガリン					
	チョコクリーム					水あめ 砂糖 小麦粉	ショートニング	ココアパウダー カカオマス	555	20.6	319	
	ポトフ	牛肉 ウィンナー		にんじん	かぶ たまねぎ キャベツ	じゃがいも		コンソメ 塩 しょう油				
	だいこんサラダ	ツナ			だいこん キャベツ きゅうり コーン			塩 しょう油				
	やさいチップス			かぼちゃ	れんこん ごぼう	さつまいも	油	塩				
11 (水)	ごはん	牛乳	牛乳			米						
	ちくわのカレーあげ	ちくわ				小麦粉	油	カレー粉				
	ひじきのちゅうかいため	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	中華ソース 酒 こしょう トウモロコシ 薄口醤油	560	21.9	342	
12 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米						
	まつかぜやき	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	650	27.2	381	
	キャベツとたかなづけいため			高菜漬け にんじん	きゃべつ		ごま ごま油	うすくち醤油 みりん				
	だいこんとあつあげのうまに	豚肉 厚揚げ		にんじん	だいこん 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				
13 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米						
	とりにくのさっぱり	鶏肉			にんにく しょうが	砂糖		みりん 酒 酢 こいくち醤油	600	26.7	372	
	いそかあえ		のり	小松菜 にんじん	もやし	砂糖		こいくち醤油				
16 (月)	ごはん	牛乳	牛乳			米						
	はるまき	豚肉		にんじん	たまねぎ きゃべつ しょうが しいたけ	小麦粉 片栗粉 春雨 米粉 砂糖	油	醤油 塩	652	21.3	310	
	きゅうりのピリからあえ				きゅうり たまねぎ	砂糖	ごま油 ラー油	みりん 濃口・薄口醤油				
	てづくりにくだんごスープ	豚肉 高野豆腐 みそ 卵	スキムミルク	にんじん	しょうが きゃべつ たまねぎ きくらげ もやし	片栗粉		濃口醤油 酒 塩 中華ソース しょう油				
17 (火)	こくとうパン	牛乳	牛乳			小麦粉 さとう 食塩 脱脂粉乳 イースト 黒糖	ショートニング 油					
	チンゲンサイ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	チンゲン菜 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 しょう油 チキンスープ	604	22.2	386	
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー 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							
18 (水)	ごはん	牛乳	牛乳			米						
	にくじゃがコロッケ	牛肉			たまねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油	しょうゆ 塩	602	22.3	365	
	やさいのごまあえ			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				
19 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米						
	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 しょう油	591	24.2	289	
	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				
	タッカルビふうスープ	鶏肉		にら にんじん	たまねぎ しめじ きゃべつ にんにく	砂糖	ごま油	酒 塩 しょう油 こいくち・うすくち醤油				

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	たんぱく質	カルシウム	
		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		kcal	g	mg	
20 (金)	ごはん	牛乳				米						
	さばのしょうがに	さば			しょうが	砂糖 片栗粉		みりん こいくち醤油				
	かぼちゃのそぼろに	豚肉	12/21冬至 の行事食	かぼちゃ		砂糖	油	酒 みりん こいくち醤油 塩	635	23.8	353	
	ゆずいりすいとん	豚肉		にんじん 葉ねぎ ほうれん草	ゆず だいこん しいたけ	小麦粉	油	みりん かつお節(だし) 塩 こいくち・うすくち醤油				
23 (月)	しょくパン	牛乳		乳製品		小麦粉 さとう 食塩 イースト	ショートニング					
	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				
	ふゆやさいのサラダ			ブロッコリー にんじん	れんこん きゃべつ		和風ドレッシング		596	27.1	359	
	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	バター 油	コンソメ 塩 ｺｼｮ				
	おたのしみデザート	卵		乳製品		小麦粉 水あめ 砂糖 チョコレート	油	ココアパウダー				

★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。