

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 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
		11月30日(日)の代休									
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	664	26.9	336
	ミートソースパゲティ 高野豆腐	牛肉 豚肉 粉チーズ	にんじん トマトピューレ	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 コリメ 塩 キソース ワターリース				
	たいこんサラダ	ツナ		たいこん キャベツ きゅうり コーン			卵不使用ヨネーズ	塩 コショウ			
	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				
3 (水)	ごはん 牛乳	牛乳			米				605	23.7	306
	ホイコーロー	豚肉 みそ	ビーマン 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 醋 豆板醤				
	たまごスープ	卵	にんじん ほうれん草	たまねぎ 干しいいだけ	片栗粉		塩 コショウ 薄口醤油 チキンスープ				
4 (木)	ごはん 牛乳	牛乳			米				600	23.0	298
	ちゅうかどん(ぐ)	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 干しいいだけ	片栗粉	ごま油	酒 キソース ワターリース コショウ 中華スープ 塩 薄口・濃口醤油				
	シューマイ	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		チキンピジョン ミリん ホテレ貝エキス 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 醋				
5 (金)	ごはん 牛乳	牛乳			米				588	23.7	344
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおさ		小麦粉 片栗粉	油					
	ひじきのちゅうかいため	鶏肉	ひじき	ビーマン にんじん にんにく しょうが		ごま油	中華スープ 酒 こしょう ワタバソツヤ こいくち醤油				
8 (月)	かきたまじる	卵	スキムミルク	にんじん ほうれん草	たまねぎ えのきだけ	片栗粉		うすくち・こいくち醤油 塩 煮干し(だし)	749	23.0	313
	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	スキムミルク	にんじん	たまねぎ えたまめ にんにく しょうが りんごピューレ	じゃかいも	油	カレーワーク トマトケチャップ こいくち醤油 中濃リース ウターリース キソース			
9 (火)	ごぼうサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう キャベツ	砂糖	ごま 卵不使用ヨネーズ	塩 うすくち醤油	643	26.8	421
	ごはん 牛乳	牛乳			米						
	いわしのうめに	いわし	梅肉 しそ		さとう 片栗粉		醤油 みりん 塩				
10 (水)	ごまざわえ			ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま 油	こいくち醤油 醋	620	25.3	324
	じゃがいものそぼろに	鶏肉		にんじん いんげん	たまねぎ 干しいいだけ 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						
11 (木)	とりにくとこうやどうふのアーモンドからめ	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		650	27.2	381
	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 えのきだけ			かつお節(だし) 塩 酒 うすくち醤油			
	いそのりぶりかけ		のり		さとう 水あめ	ごま	塩				
12 (金)	ごはん 牛乳	牛乳			米				601	26.3	362
	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				
	キャベツとかなつけいため			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			
13 (土)	だいこんとあつあけのうまに	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 えたまめ	砂糖	油	こいくち醤油 酒 みりん	652	21.3	310
	ごはん 牛乳	牛乳			米						
	とりにくのさっぱりに	鶏肉		にんにく しょうが	砂糖		みりん 酒 醋 こいくち醤油				
14 (日)	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	602	22.4	411
	かぼちゃのみぞしる	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)	はるまき	豚肉	にんじん	たまねぎ きゅべつ しょうが しいだけ	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 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				
16 (火)	こくとうパン	牛乳 牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 さとう 黒糖	ヨートンソーカー 油	食塩 イースト		604	22.2	386
	チング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				
	フロッコリーサラダ		プロッコリー 赤ビーマン	きゅうり キャベツ	砂糖	ごま油	酢 うすくち醤油				
17 (水)	りんご		りんご						601	22.4	411
	ごはん 牛乳	牛乳			米						
	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				
18 (木)	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		591	24.2	289
	だいこんのすりながしじる	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						
19 (金)	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		639	27.2	390
	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 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				
20 (土)	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		639	27.2	390
	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)				

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		635	23.8	353	
	さばのしょうがに	さば			しょうが	砂糖 片栗粉					
	かぼちゃのそぼろに	豚肉	冬至の 行事食	かぼちゃ		砂糖	油				
	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 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	565	27.6	357
	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			
	ふわやさいのサラダ			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。