

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)	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		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			
	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			720	28.3	327
	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			
	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			748	31.0	362
	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 しょう油 みりん			
	カレー炒め	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			
	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			
5 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米			763	32.9	394
	赤魚の揚げ浸し	赤魚			しょうが	片栗粉 小麦粉 砂糖	油	こいくち醤油 みりん			
	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 しいたけ こんにゃく	じゃがいも さとう	油	濃口醤油 みりん 煮干し(だし)			
6 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米			751	33.0	481
	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			
	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)			
9 (月)	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 麦			709	27.6	324
	中華丼(具)	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			
	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		754	27.3	363
	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			
	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			
	大根サラダ	ツナ			だいこん キャベツ きゅうり コーン		卵不使用マヨネーズ	塩 しょう油			
	野菜チップス			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			690	26.9	378
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ				小麦粉	油	カレー粉			
	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	中華ソース 酒 こしょう トマトソース 薄口醤油			
	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)			
12 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米			757	32.4	431
	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			
	キャベツと高菜漬け炒め			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			
	大根と厚揚げのうま煮	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			717	31.4	416
	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			
	磯香あえ		のり	小松菜 にんじん	もやし	砂糖		こいくち醤油			
	かぼちゃのみそ汁	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)			
16 (月)	ごはん	牛乳	牛乳			米			774	24.7	336
	春巻き	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			
	きゅうりのピリ辛あえ				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			
	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 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)	黒糖パン	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		830	29.5	452
	チンゲン菜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			
	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			700	26.2	407
	肉じゃがコロケ	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			
	野菜のごま和え			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			
19 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米			715	29.1	309
	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			
	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 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						
	さばのしょうが煮	さば			しょうが	砂糖 片栗粉		みりん こいくち醤油				
	かぼちゃのそぼろ煮	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	769	28.5	386	
	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 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)	食パン	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				
	冬野菜のサラダ			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		742	33.5	392	
	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				
お楽しみデザート	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。