



12月 献立表



日 (曜)	牛乳	主食 ごはん はん・めん	献立名	食品名						栄養価(えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 %
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品 (みどり)		
				たんすいかぶつ が多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い	
2 (月)		ごはん	厚焼き卵 野菜のオイスターソース炒め 豚汁	ごはん でん粉 こんにゃく じゃが芋	油 ごま	厚焼き卵 ベーコン 豚肉 厚揚げ	牛乳	小松菜 人参	しめじ 玉ねぎ とうもろこし 大根 ねぎ 生姜	790 30.0 27.9
3 (火)		ごはん (有機米)	学校給食有機の日 揚げ魚のみそだれ ゆかり和え 豚肉とじゃがいもの南蛮煮	ごはん 米粉 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃが芋	油	鯖 豚肉	牛乳	ゆかり 人参	大根 生姜 白菜 きゅうり	842 34.1 25.8
4 (水)		ごはん	にんじんシューマイ 小松菜の大豆そぼろ和え マーボー豆腐	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	にんじんシューマイ ひきわり大豆 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参	もやし 生姜 にんにく 筍 干しいたけ ねぎ	793 31.6 26.9
5 (木)		コッパ パン	セレクト献立 ◆豚肉の米粉揚げ ◆えびカツ そえ野菜 ワンタンスープ 〇はちみつレモンゼリー 〇ももタルト	コッパパン ワンタンの皮			牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ 干しいたけ もやし ねぎ	835 31.3 30.6
6 (金)		ごはん	にしんの昆布煮 磯和え 筑前だき	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	にしんの昆布煮 鶏肉	牛乳 のり	チンゲンサイ 人参 いんげん	白菜 ごぼう 干しいたけ 筍	769 34.4 22.5
9 (月)		ごはん	カレーライス ゆで卵 フルーツヨーグルト	ごはん じゃが芋 砂糖	油 カレールウ	豚肉 卵	牛乳 ヨーグルト	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ パインアップル みかん パナナ	911 32.5 25.8
10 (火)		ごはん	さばの銀紙焼き 昆布和え 白玉汁	ごはん 白玉団子		さばの銀紙焼き 豆腐	牛乳 昆布	人参	キャベツ きゅうり 干しいたけ ねぎ	779 33.1 20.8
11 (水)		ごはん	魚の香り揚げ しょうがひたし 呉汁	ごはん 米粉	油	ふくらぎ 厚揚げ 大豆	牛乳	小松菜 人参	もやし えのきたけ 生姜 ごぼう 白菜 ねぎ	852 34.4 29.9
12 (木)		食パン (減)	鶏つくね 切干大根のサラダ クリームスパゲッティ	食パン スパゲッティ	油 ホワイトルウ	鶏つくね ベーコン	牛乳 生クリーム	グリーンアスパラ ガス 人参	キャベツ 切り干し大根 玉ねぎ しめじ とうもろこし	770 29.0 33.8
13 (金)		ごはん	揚げ出し豆腐のごまだれかけ かぶの色どり 冬野菜なべ	ごはん 砂糖 でん粉 こんにゃく	油 ごま	揚げ出し豆腐 つみれボール	牛乳	かぶの葉 人参	かぶ 大根 白菜 しめじ ねぎ	722 23.4 26.6
16 (月)		ごはん	豚肉のジャンロー ゆでブロッコリー かきたま汁	ごはん 砂糖 でん粉		豚肉 豆腐 卵	牛乳	ブロッコリー 人参	生姜 玉ねぎ ねぎ	739 34.3 26.5
17 (火)		ごはん	きびなごのさくさく揚げ 海藻サラダ 厚揚げの中華煮込み	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	豚肉 厚揚げ	牛乳 きびなごのさくさく揚げ 海藻ミックス	人参	キャベツ 生姜 干しいたけ もやし	871 35.2 31.5
18 (水)		ごはん	いわしの土佐煮 納豆和え 塩肉じゃが あいか	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	いわしの土佐煮 納豆 豚肉	牛乳	小松菜 人参	たくあん 玉ねぎ あいか	844 34.3 20.6
19 (木)		コッパ パン	お楽しみデザート ポークフリッター ひよこ豆のサラダ 野菜のスープ煮	コッパパン 小麦粉 じゃが芋	油 ゴーンクレーモードレッシング	豚肉 ひよこ豆 ベーコン	牛乳	人参	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	962 38.6 38.9
20 (金)		ごはん	冬至の日献立 鱈のみりん焼き 柚子あえ ほうとう鍋	ごはん ほうとう	ごま	鱈のみりん焼き うす揚げ	牛乳	人参 かぼちゃ	白菜 きゅうり 柚子 大根 ごぼう ねぎ	734 29.4 17.3
23 (月)		ごはん	えびパオツ 大根のナムル 酢豚	ごはん 砂糖 でん粉 じゃが芋	ごま油 油	えびパオツ 豚肉	牛乳	チンゲンサイ 人参 ピーマン	大根 生姜 玉ねぎ 干しいたけ 筍	903 26.5 28.3