



12月 給食献立表



日 曜	お や つ	屋 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる
2 月	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 カレー肉じゃが もやしの中華和え 豆腐と油揚げの味噌汁 デザート	牛乳 きな粉すなっ麩	・ぶた肉 ・豆腐・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳 ・きな粉	・精白米・じゃがいも・上白糖 ・ごま油 ・マーガリン・麩	・にんじん・たまねぎ ・もやし・わかめ・長ねぎ ・みかん
3 火	麦茶 ビスケット	味噌ラーメン ブロッコリーサラダ デザート	牛乳 菜飯おにぎり	・ぶた肉・淡色辛みそ ・鶏肉 ・いんげん ・ヨーグルト・牛乳	・中華めん・ごま油・調合油 ・上白糖 ・精白米・いりごま	・キャベツ・もやし ・にんじん・にら・にんにく ・だいこん・ブロッコリー・きゅうり ・コーン・こまつな
4 水	麦茶 せんべい	ご飯 鱈のマヨコーン焼き 切干大根の煮物 小松菜としめじの味噌汁 デザート	牛乳 キャラメルポト	・たら・竹輪 ・牛乳・淡色辛みそ	・精白米・押麦・マヨドレ ・さつまいも・調合油・上白糖 ・マーガリン	・コーン・切干しいごん ・にんじん・さやいんげん・こまつな ・しめじ・たまねぎ
5 木	麦茶 ウエハース	ハヤシライス ポテトサラダ デザート	牛乳 ウィンナーコーンマフィン	・ぶた肉 ・魚肉ソーセージ ・牛乳 ・ウィンナー	・精白米・調合油・じゃがいも ・マヨドレ ・薄力粉・上白糖	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム・にんにく・トマト ・きゅうり・キャベツ ・パイン缶・コーン
6 金	麦茶 せんべい	ご飯 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ ワカメスープ デザート	牛乳 胡麻トースト	・鶏肉・牛乳	・精白米・調合油 ・はるさめ・上白糖 ・ごま油・いりごま ・食パン・ごま・マーガリン	・キャベツ・にんじん・きゅうり ・長ねぎ・わかめ・りんご
7 土	麦茶 クラッカー	カレー南蛮うどん ほうれん草の胡麻和え デザート	牛乳 せんべい ヨーグルト	・鶏肉・牛乳 ・ヨーグルト	・ゆでうどん・上白糖 ・いりごま ・せんべい	・にんじん・こまつな・長ねぎ ・ほうれん草・バナナ
9 月	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 じゃがいもと厚揚げのそぼろ炒め 三色サラダ なめこほうれん草の味噌汁 デザート	牛乳 バナナケーキ	・鶏ひき肉・厚揚げ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・じゃがいも・調合油 ・ごま油・上白糖 ・薄力粉 ・マーガリン	・にんじん・いんげん・れんこん ・キャベツ・きゅうり・なめこ ・ほうれん草・みかん缶・バナナ
10 火	麦茶 ビスケット	ご飯 治部煮 ココロ野菜の納豆和え たまねぎとわかめの味噌汁 デザート	牛乳 チーズクッキー	・鶏肉・納豆 ・淡色辛みそ・油揚げ ・牛乳 ・パルメザンチーズ	・精白米・上白糖 ・薄力粉・マーガリン	・たまねぎ・にんじん・だいこん ・ブロッコリー・わかめ ・パイン缶
11 水	麦茶 せんべい	ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツとほうれん草の海苔和え まいたけ汁 デザート	牛乳 マカロニきなこ	・ぶた肉 ・鶏肉 ・きな粉	・精白米・調合油・上白糖 ・マカロニ	・しょうが・たまねぎ・ピーマン ・にんじん・ほうれん草・キャベツ ・もやし・焼きのり・りんご ・まいたけ・ごぼう・長ねぎ
12 木	麦茶 ウエハース	食パン タンドリーチキン ジャーマンポテト 野菜スープ デザート	牛乳 五平餅	・鶏肉 ・ヨーグルト ・ツナフレーク ・牛乳・淡色辛みそ	・ロールパン・じゃがいも ・マーガリン ・精白米・上白糖・いりごま	・トマトケチャップ・たまねぎ ・ピーマン・ほうれん草 ・はくさい・にんじん・バナナ
13 金	麦茶 せんべい	ご飯 照り焼きつくね にんじんしりしり コーンポタージュ デザート	牛乳 みかんケーキ	・鶏ひき肉 ・豆腐・牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・いりごま・片栗粉 ・調合油・上白糖 ・ごま油・薄力粉・マーガリン	・焼きのり・長ねぎ・ひじき ・にんじん・コーン缶 ・たまねぎ・みかん缶
14 土	麦茶 クラッカー	豚肉と野菜のあんかけ丼 たまねぎとじゃが芋のスープ ゼリー	牛乳 せんべい ゼリー	・ぶた肉 ・牛乳	・精白米・ごま油・上白糖 ・片栗粉・じゃがいも ・せんべい	・もやし・しめじ ・にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ ・オレンジ・ゼリー
16 月	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 れんこんと豚肉の炒め煮 ほうれん草と人参のごま和え キャベツとしめじの味噌汁 デザート	麦茶 フルーツヨーグルト	・ぶた肉 ・淡色辛みそ ・ヨーグルト	・精白米・調合油 ・いりごま・上白糖	・れんこん・きぬさや・バナナ ・ほうれん草・にんじんみかん缶 ・もやし・キャベツ ・たまねぎ・しめじ・りんご
17 火	麦茶 ビスケット	ご飯 鶏肉のゴマみそ焼き 大豆とひじきの炒め煮 はくさいとわかめのすまし汁 デザート	牛乳 黒糖蒸しパン	・鶏肉・淡色辛みそ ・大豆・油揚げ ・牛乳	・精白米・いりごま・調合油 ・上白糖・黒糖・薄力粉	・にんじん・ひじき・はくさい ・わかめ・たまねぎ ・みかん缶
18 水	麦茶 せんべい	ご飯 冬野菜カレー マカロニサラダ デザート	牛乳 さつまいももち	・鶏肉・牛乳 ・魚肉ソーセージ	・精白米・調合油・じゃがいも ・マカロニ ・マヨドレ・いりごま ・さつまいも・マーガリン	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・かぼちゃ・えのき ・ブロッコリー・はくさい・きゅうり ・キャベツ・ほうれん草・しょうが
19 木	麦茶 ウエハース	ご飯 キッシュ キャベツのナムル ほうれん草と豆腐の味噌汁 デザート	牛乳 かぼちゃスコーン	・卵 ・豆腐・淡色辛みそ ・牛乳 ・ツナフレーク	・精白米・いりごま・砂糖 ・上白糖・ごま油・むぎごま ・マーガリン・薄力粉	・焼きのり・長ねぎ・こまつな ・にんじん・キャベツ ・もやし・わけぎ ・パイン缶・かぼちゃ
20 金	麦茶 せんべい	ご飯 魚の照り焼き 南瓜サラダ かぶと小松菜の味噌汁 デザート	牛乳 ココアサンド	・ぶり・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・上白糖 ・食パン ・マーガリン	・ゆず果汁・かぼちゃ・かぶ ・こまつな・みかん
21 土	麦茶 クラッカー	ナスとトマトのミートパスタ ポテトとブロッコリーのスープ デザート	牛乳 せんべい ヨーグルト	・ぶたひき肉・牛乳 ・ヨーグルト	・マカロニ・スパゲティ ・なたね油・砂糖・じゃがいも ・せんべい	・たまねぎ・にんにく・トマト ・トマトケチャップ・なす ・ブロッコリー・りんご
23 月	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 チーズハンバーグ じゃが芋のココロサラダ 野菜のスープ デザート	牛乳 ホットケーキ	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・豆腐・プロセスチーズ ・牛乳	・精白米・マーガリン ・パン粉・じゃがいも・上白糖 ・薄力粉・ホットケーキミックス	・たまねぎ・こまつな ・トマトケチャップ・パイン缶 ・きゅうり・ブロッコリー・だいこん
24 火	麦茶 ビスケット	チキンライス 鶏のからあげ 春雨サラダ ブロッコリースープ デザート	牛乳 ★クリスマスケーキ	・鶏ひき肉・鶏肉 ・牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・調合油・片栗粉 ・ビーフン・上白糖・ごま油 ・薄力粉	・にんじん・たまねぎ・コーン ・トマトケチャップ・カリフラワー ・きゅうり・ブロッコリー・いちご
25 水	麦茶 せんべい	食パン ホークビーンズ マカロニサラダ 白菜とじゃが芋のスープ デザート	牛乳 ツナマヨおにぎり	・ぶた肉・大豆 ・魚肉ソーセージ・牛乳 ・ツナフレーク	・食パン・調合油・じゃがいも ・砂糖・マカロニ・スパゲティ ・マヨドレ・ビスケット ・精白米・いりごま	・たまねぎ・にんじん・トマト ・トマトケチャップ・きゅうり ・キャベツ・はくさい ・チンゲンサイ・バナナ・焼きのり
26 木	麦茶 ウエハース	ご飯 麻婆豆腐 きやべつとツナのサラダ 中華スープ デザート	牛乳 味噌ポト	・豆腐・豚ひき肉 ・淡色辛みそ ・ツナフレーク ・牛乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・ごま油・はるさめ・いりごま ・じゃがいも ・調合油	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・にら・はくさい ・キャベツ・コーン・みかん ・切干しいごん・チンゲンサイ
27 金	麦茶 せんべい	年越しうどん 切干大根のサラダ デザート	牛乳 ごまじゃこおにぎり	・油揚げ・かまぼこ・豚肉 ・鶏ひき肉・淡色辛みそ ・牛乳・しらす干し ・ソーセージ・ヨーグルト	・ゆでうどん・上白糖 ・さといも・板こんにやく ・調合油・いりごま・ごま油 ・精白米	・こねぎ・いんげん ・切干しいごん・きゅうり ・にんじん・もやし
28 土	麦茶 クラッカー	中華丼 具だくさんスープ デザート	牛乳 せんべい ゼリー	・ぶた肉 ・牛乳	・精白米・ごま油・片栗粉 ・じゃがいも ・せんべい・上白糖	・はくさい・にんじん ・もやし・長ねぎ・ゼリー ・チンゲンサイ・たまねぎ・オレンジ

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
今月の平均栄養量	518kcal	20.7g	15.8g	208mg	2.0mg	195μg	0.37mg	0.38mg	30mg	5.0g	1.5g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります