



12月 献立予定表

| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | 血や肉になる | | 熱や力の元になる | | 体の調子を整える | | 栄養価 |
|--|----|----|---|----------------------------------|---------------------|-------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|---|---------------------|
| | | | | タンパク質 | 無機質 | 糖質 | 脂質 | カロチン | ビタミンC | エネルギーkcal たんぱく質g |
| 1 | 月 | | 玉子とじうどん ひじき入りつくね ほうれんそうソテー | 鶏胸肉 なると たまご つくね ハム | 牛乳 | 地粉うどん | バター 米糠油 | にんじん こまつな ほうれんそう | ねぎ キャベツ コーン エリンギ | 797 32.9 |
| 2 | 火 | | 白飯 おろしハンバーグ 豆腐の味噌汁 和風サラダ | ハンバーグ 豆腐 味噌 | 牛乳 | 白飯 砂糖 じゃがいも | いりごま 米糠油 | にんじん こまつな ブロッコリー | だいこん ねぎ キャベツ しょうが | 792 27.6 |
| 3 | 水 | | 食パン Feピーナッツ コロッケ 野菜コンソメスープ チーズサラダ | 豚小間 ハム | 牛乳 チーズ | 食パン Feピーナッツ コロッケ じゃがいも | 白絞油 米糠油 | にんじん こまつな ブロッコリー | たまねぎ キャベツ コーン きゅうり | 807 24.9 |
| 4 | 木 | | 白飯 野菜のトマトソース煮 焼売 五目スープ | 豚小間 焼売 豆腐 たまご | 牛乳 | 白飯 じゃがいも 片栗粉 | ごま油 米糠油 | にんじん トマト缶 チンゲンサイ こまつな | だいこん ねぎ たけのこ もやし | 788 26.9 |
| 5 | 金 | | カツ丼 豚汁 おかかあえ | 鶏胸肉 たまご 豚小間 豆腐 味噌 | 牛乳 ひじき | 白飯 じゃがいも パン粉 こんにゃく | 白絞油 米糠油 | にんじん こまつな | ごぼう だいこん ねぎ キャベツ | 835 35.3 |
| 8 | 月 | | わかめご飯 豚肉と鶏レバーのゴマダレ かきたま汁 | 豚もも肉 鶏レバー 豆腐 味噌 なると たまご | 牛乳 | わかめご飯 片栗粉 じゃがいも 砂糖 | 白絞油 すりごま | にんじん こまつな | しょうが たまねぎ だいこん | 803 28.7 |
| 給食試食会 漬け物 | | | | | | | | | | |
| 9 | 火 | | ごま味噌ラーメン道産子風 ココアパンケーキ ポテトのさっぱりサラダ | 豚挽肉 シーフードMIX 味噌 | 牛乳 | ホット中華麺 じゃがいも 砂糖 ホットケーキミックス | いりごま くるみ サラダ油 ごま油 | にんじん こまつな ブロッコリー | しょうが にんにく たまねぎ もやし コーン ねぎ | 842 30.0 |
| 10 | 水 | | きな粉揚げパン ワンタンスープ ブロッコリーサラダ ヨーグルト | きな粉 豚小間 ハム | 牛乳 ヨーグルト | ツイストパン ワンタン 砂糖 | 白絞油 米糠油 | にんじん こまつな ブロッコリー | たまねぎ もやし きくらげ きゅうり だいこん | 805 28.0 |
| 11 | 木 | | 白飯 肉じゃが 厚焼き玉子 切り干し大根の和え物 | 豚小間 さつまいも 厚焼き玉子 | 牛乳 | 白飯 じゃがいも こんにゃく 砂糖 | 米糠油 いりごま | にんじん さやいんげん | たまねぎ もやし きゅうり 切り干し大根 | 829 30.6 |
| 12 | 金 | | 冬野菜のカレーライス 大豆とごぼうのかりかり揚げ 手作り福神漬 | 豚小間 大豆 | 牛乳 チーズ | 白飯 じゃがいも 片栗粉 | 米糠油 白絞油 | にんじん ブロッコリー | たまねぎ にんにく しょうが ごぼう きゅうり だいこん | 812 25.6 |
| 15 | 月 | | しょうゆラーメン 大豆とポテトの揚げ煮 春雨サラダ | 豚小間 大豆 ハム | 牛乳 | ホット中華麺 片栗粉 フレンチポテト 緑豆春雨 | 白絞油 米糠油 | にんじん こまつな パセリ | しょうが もやし にんにく ねぎ キャベツ | 824 28.1 |
| 16 | 火 | | 菜飯 おでん ごまマヨあえ | うずら卵 野菜ボール ちくわ ツナ | 牛乳 じゃこ 昆布 | 白飯 こんにゃく じゃがいも 砂糖 | いりごま ごま油 マヨネーズ すりごま | だいこん葉 にんじん ほうれんそう | だいこん キャベツ きゅうり | 785 29.8 |
| 17 | 水 | | コッペパン ソース焼きそば お魚ナゲット おじゃがサラダ新メニュー | 豚小間 お魚ナゲット 味噌 | 牛乳 あおのり さくらえび | コッペパン 蒸し中華麺 じゃがいも 砂糖 | 米糠油 白絞油 すりごま | にんじん | たまねぎ もやし キャベツ きゅうり | 819 29.9 |
| 18 | 木 | | 白飯 鮭のマヨネーズ焼き ひじきのそぼろ煮 キャベツの味噌汁 | 鮭 たまご 鶏挽肉 味噌 油揚げ | 牛乳 ひじき | 白飯 砂糖 | マヨネーズ いりごま 米糠油 | にんじん | たまねぎ ねぎ えだまめ しょうが キャベツ | 841 35.0 |
| ～冬至(12/22)～ 1年で昼が1番短く、夜が1番長い日です。かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりして、厳しい寒さの季節の無病息災を願います。 | | | | | | | | | | |
| 19 | 金 | | カレーピラフドリア風 唐揚げ オニオンスープ ポテトサラダ | 鶏胸肉 ハム ミートボール | 牛乳 チーズ | ドライカレー 片栗粉 じゃがいも 砂糖 | バター マヨネーズ 白絞油 米糠油 | にんじん パセリ こまつな | たまねぎ にんにく ソティオニオン マッシュルーム コーン きゅうり | 870 32.7 |

給食回数 15回 ※食材入荷等の都合により、献立の変更をすることがあります。ご了承ください。