



12月予定献立表



日	曜日	献立	主な材料名と体の中でのほたらき						栄養価	
			血や肉になる赤色の仲間	学乳	熱や力の元になる黄色の仲間	サラダ油,ごま油	体の調子を整える緑色の仲間	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	
2月	月	キムチチャーハン 大根と卵のスープ フルーツヨーグルト	豚ばら,豚小間,鶏こま肉,生揚げ,★たまご	学乳,カットわかめ,プレーンヨーグルト(学乳)	米,米粒麦,でんぷん,はちみつ	サラダ油,ごま油	ピーマン	はくさい,キムチ,長ねぎ,にんにく(りん茎),だいこん,マンゴー 缶詰,みかん缶,ナタデココ	737	27.8
3月	火	カレーうどん 豆腐ナゲット 野菜のごま和え	豚小間,油揚げ,★うすら卵水煮,押し豆腐,オリーブ漬	学乳	うどん,でんぷん,小麦粉,砂糖	サラダ油,卵不使用マヨネーズ,揚げ油,白すりごま,ごま油,練	にんじん,こまつな	玉葱,長ねぎ,もやし	740	29.4
4月	水	ごはん 白身魚のさざれ焼き 野菜のアーモンド和え 具だくさん汁	シルバー,豚小間,油揚げ,赤みそ,白みそ	学乳,プレーンヨーグルト(学乳)	米,パン粉,砂糖,じゃがいも,こんにゃく	卵不使用マヨネーズ,★アーモンド(粉末),★アーモンド	にんじん,こまつな	キャベツ,だいこん,長ねぎ	749	33.7
5月	木	焼きピロシキ ボルシチ 果物(みかん)	豚肉,豚レバー,★たまご,いんげんまめ(乾)	学乳,生クリーム(学乳)	ソートン,パン粉,じゃがいも	サラダ油,バター	にんじん,トマト缶詰,トマトジュース	玉葱,にんにく(りん茎),キャベツ,ビート根(ゆで),グリーンピース(冷凍),みかん	742	30.4
6月	金	豚肉と生姜の混ぜごはん 小魚のうまみソースがけ もやしとコーンのお浸し のっぺい汁	豚小間,生揚げ	学乳,★きびなご	米,米粒麦,小麦粉,でんぷん,砂糖,さといも,こんにゃく	サラダ油,揚げ油	さやいんげん,にんじん,こまつな	しょうが,玉葱,もやし,冷凍ホールコーン,ごぼう,だいこん,長ねぎ	700	32.4
9月	月	チリビーンズライス 小松菜とチーズのサラダ 果物(みかん)	豚肉,豚レバー,ベーコン,レンズまめ(乾),大豆	学乳,粉チーズ,サラダチーズ	米,米粒麦,じゃがいも,小麦粉,砂糖	バター,サラダ油	にんじん,トマト缶詰,こまつな	玉葱,にんにく(りん茎),しょうが,もやし,冷凍ホールコーン,みかん	855	32.0
10月	火	ゆかりごはん 千草焼き 野菜のおひたし みそ汁	★たまご,若鶏ひき肉,大豆,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	学乳,芽ひじき	米,砂糖,じゃがいも	サラダ油	にんじん,こまつな	玉葱,干し椎茸,たけのこ(ゆで),もやし,きゅうり,冷凍ホールコーン,だいこん	722	30.6
11月	水	ごはん 厚揚げと野菜のみそ炒め かきたま汁	豚小間,生揚げ,赤みそ,鶏こま肉,★たまご	学乳,カットわかめ	米,砂糖,でんぷん	サラダ油,ごま油	にんじん,ピーマン	にんにく(りん茎),しょうが,もやし,玉葱,たけのこ(ゆで),キャベツ,だいこん,長ねぎ,えの	743	32.9
12月	木	🍷野菜の日給食🍷 今月の野菜「ブロッコリー」 はちみつレモントースト ツナとコーンのサラダ ブロッコリーのクリームシチュー	ベーコン,豚小間,白いんげんビュレ,ツナオイル漬	学乳,調理用牛乳(学乳),粉チーズ,生クリーム(学乳)	食パン,はちみつ,砂糖,じゃがいも,小麦粉	バター,サラダ油	にんじん,ブロッコリー(葉なし),こまつな	しょうが,玉葱,もやし,冷凍ホールコーン	756	27.7
13月	金	ごはん さばのごまだれ焼き 野菜ののり和え みそ汁	★さば,油揚げ,白みそ,赤みそ	学乳,刻みわかめ	米,砂糖,でんぷん,じゃがいも	ごま油,白すりごま,練りごま	にんじん,こまつな	キャベツ,冷凍ホールコーン,ごぼう,だいこん	717	32.0
16月	月	わかめごはん 冬野菜のそぼろ煮 じゃこ和え	豚ひき肉,生揚げ,赤みそ	学乳,ちりめん,炊き込みわかめ	米,砂糖,じゃがいも,でんぷん	ごま油,サラダ油	にんじん,さやいんげん,こまつな	しょうが,干し椎茸,だいこん,はくさい,もやし,キャベツ	699	29.8
17月	火	黒砂糖パン きこのキッシュ コーン入りマッシュポテト ベーコンと白菜のスープ	若鶏ひき肉,白いんげんビュレ,★たまご,ベーコン	学乳,芽ひじき,サラダチーズ	黒砂糖,パン,砂糖,じゃがいも	油,バター	にんじん,こまつな,ほうれんそう	玉葱,えのきたけ,ぶなしめじ,冷凍ホールコーン,はくさい,もやし	695	32.5
18月	水	魚の甘だれ丼 野菜とわかめの和えもの 呉汁	たら,生揚げ,大豆,赤みそ,白みそ	学乳,カットわかめ	米,小麦粉,でんぷん,砂糖	揚げ油,白いりごま,サラダ油,ごま油	こまつな,にんじん	しょうが,キャベツ,もやし,ごぼう,だいこん,長ねぎ	811	38.4
19月	木	ビビンパ丼 中華スープ マンゴーゼリー	豚小間,赤みそ,鶏こま肉,★たまご,木綿豆腐	学乳,カットわかめ,粉寒天	米,米粒麦,砂糖,でんぷん	油,白いりごま,ごま油	こまつな,にんじん	しょうが,にんにく(りん茎),切干しいんげん,干し椎茸,もやし,玉葱,マンゴー 缶詰,レモン	780	30.0
20月	金	●冬至献立● ガーリックトースト かぼちゃのクリームシチュー 小エビのバジルドレッシングサラダ	ベーコン,鶏こま肉,レンズまめ,白いんげんビュレ,冷凍むきえび	学乳,調理用牛乳(学乳),粉チーズ,生クリーム(学乳)	食パン,小麦粉,砂糖	バター,オリーブ油,サラダ油	にんじん,かぼちゃ,パセリ,こまつな	にんにく(りん茎),玉葱,マッシュルーム(小),キャベツ,きゅうり	710	32.6
23月	月	広東麺 もやしの甘酢和え 果物(みかん)	豚小間,いか,冷凍むきえび,★うすら卵水煮	学乳	蒸し中華めん(油つき),でんぷん,砂糖	ごま油,サラダ油	にんじん,こまつな	しょうが,にんにく(りん茎),はくさい,たけのこ(ゆで),長ねぎ,もやし,キャベツ,みかん	760	36.0
24月	火	カレーピラフ フライドチキン ふわふわ卵スープ	豚ひき肉,豚レバー,鶏若鶏肉モモ,ベーコン,★たまご	学乳,粉チーズ	米,米粒麦,砂糖,小麦粉,でんぷん,じゃがいも,パン粉	バター,サラダ油,揚げ油	にんじん,こまつな	玉葱,にんにく,マッシュルーム(小),ぶなしめじ,エリンギ,冷凍ホールコーン,グリーン	823	34.0
冬季休業										
1/8	水	ねぎ塩豚丼 野菜のおかかあえ 果物(みかん)	豚小間,糸けすり節	学乳	米,米粒麦,でんぷん,砂糖	ごま油,サラダ油,白いりごま	わけぎ,にんじん,こまつな	長ねぎ,にんにく(りん茎),もやし,玉葱,レモン汁,キャベツ,きゅうり,みかん	836	30.7