

令和5年度 12月献立表

日	曜	献立名	飲用牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 (Kcal) たんぱく質 (g)
1	金	中華ドックパン	○	豚肉,大豆	ソバ,ごま油,油,砂糖,はるさめ,でん粉	生姜,にんじん,たまねぎ,たけのこ水煮,万能ねぎ	748 34.0
		じゃこわかめサラダ		ちりめんじゃこ,乾燥カットわかめ	油,三温糖	キャベツ,にんじん,たまねぎ,りんご	
		鶏ワンタンスープ		鶏肉	ワンタンの皮,ごま油	生姜,たまねぎ,にんじん,もやし,ねぎ,にら	
4	月	ひき肉入り菜飯	○	豚肉	米,米粒麦,ごま油,白いりごま	小松菜	812 33.4
		さばの立田揚げ		さば(鯖)	でん粉,大豆白絞油	生姜	
		じゃが芋と厚揚げの麦みそ汁		だし昆布,厚揚げ,麦みそ	じゃがいも	大根,長ねぎ	
		くだもの(みはや)				みはや	
5	火	二色サンド	○		食パン,いちごジャム,黒砂糖食パン, ソフトマーガリン		761 27.5
		ポルンチ		豚肉,サワークリーム	油,小麦粉,じゃがいも,砂糖,バター	にんにく,セロリー,生姜,にんじん,たまねぎ, トマトピューレ,キャベツ,パセリ	
		くだもの(りんご)					
6	水	キムチチャーハン	○	豚肉,鶏卵	米,米粒麦,油,砂糖	にんじん,長ねぎ,はくさい,キムチ漬	740 36.0
		ナムル			ごま油,砂糖,白いりごま,白すりごま	もやし,にんじん,小松菜	
		すり身団子スープ		鶏肉,たらすり身,木綿豆腐,鶏卵,白みそ	でん粉,ごま油	生姜,長ねぎ,しょうが,キャベツ,にんじん, ねぎ,万能ねぎ	
7	木	スパゲティミートソース	○	豚肉	スパゲティ,オリーブ油,砂糖,油, バター,小麦粉	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム水煮,トマトピューレ,トマト缶詰	831 35.0
		揚げごぼうとポテトのサラダ		青のり	じゃがいも,大豆白絞油,油,砂糖	ごぼう,キャベツ,にんじん,ブロッコリー	
		たまごと青菜のスープ		木綿豆腐,鶏卵	でん粉	生姜,たまねぎ,ホールコーン,小松菜	
8	金	ひじきごはん	○	干ひじき(乾),さつま揚げ	米,米粒麦,油,砂糖	にんじん	783 38.4
		高野豆腐の卵焼き		鶏肉,高野豆腐,鶏卵	油,三温糖	生姜,にんじん,長ねぎ,干し椎茸	
		もやしの甘酢和え			三温糖,ごま油,白すりごま	もやし,にんじん	
		さつま汁		鶏肉,木綿豆腐,だし昆布,赤みそ,白みそ	油,こんにゃく,さつま芋	大根,にんじん,ねぎ	
11	月	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米,米粒麦		771 29.6
		大根と豚肉のべっこう煮		豚肉,さつま揚げ	砂糖,こんにゃく,さといも,でん粉	たまねぎ,大根,にんじん,大根葉	
		焼きししゃも		ししゃも			
12	火	冬野菜のカレーライス	○	鶏肉,塩麴	米,米粒麦,じゃがいも,油, バター,小麦粉	生姜,にんじん,たまねぎ,ごぼう,れんこん,大根	876 23.1
		ゆで野菜ごまドレッシング			油,ごま油,砂糖,白すりごま	キャベツ,にんじん,ホーロー,ブロッコリー	
		くだもの(みかん)				みかん	
13	水	ミルクパン	○		ミルクパン		847 36.5
		鶏の唐揚げ		鶏肉切り身	でん粉,小麦粉,大豆白絞油		
		二種のおいもグラタン		ベーコン,調理用牛乳,ピザ用チーズ	油,じゃがいも,さつまいも,バター,小麦粉	にんじん,たまねぎ,本しめじ,乾燥パセリ	
		白菜スープ		豚骨,木綿豆腐,ウィンナーソーセージ		にんじん,大根,白菜,小松菜	
14	木	鮭とれんこんの炊きおこわ	○	油揚げ,生鮭,塩麴	米,もち米,砂糖	れんこん,にんじん	761 32.8
		じゃが芋のそぼろ煮		豚肉,	油,砂糖,じゃがいも,でん粉	生姜,にんじん,たまねぎ,小松菜	
		けんちん汁		だし昆布,鶏肉,油揚げ,木綿豆腐	油,こんにゃく,さといも	にんじん,ごぼう,大根,ねぎ	
		くだもの(はれひめ)				はれひめ	
15	金	広東麺	○	豚肉,うずら卵水煮	生中華麺,油,砂糖,でん粉	にんにく,生姜,にんじん,白菜,アボカド菜,長ねぎ	789 29.9
		大学芋			大豆白絞油,さつま芋,砂糖,黒いりごま		
		キャベツとツナの和え物		ツナ水煮	ごま油,砂糖,油	キャベツ,にんじん,もやし	
18	月	ごまトースト	○		食パン,ソフトマーガリン,白いりごま, 白ねりごま,グラニュー糖,砂糖		777 29.0
		かぶのクリームシチュー		豚肉,調理用牛乳,生クリーム	油,じゃがいも,バター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,生姜,マッシュルーム水煮, かぶ,ブロッコリー,かぶ葉	
		くだもの(りんご)				りんご	
19	火	昆布ごはん	○	刻み昆布	米,米粒麦,油,砂糖	ごぼう,にんじん	888 32.6
		高野豆腐と野菜の揚げ煮		高野豆腐,豚肉	でん粉,大豆白絞油,じゃがいも,砂糖	ピーマン,赤パプリカ,にんじん,たまねぎ	
		だいこんとしめじのみそ汁		だし昆布,赤みそ,白みそ		大根,本しめじ,小松菜	
20	水	焼きそば	○	豚肉,青のり	蒸し中華めん,油	にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,にら	788 30.6
		ビーンズポテト		大豆	大豆白絞油,じゃがいも,でん粉		
		わかめ卵スープ		鶏卵,乾燥カットわかめ	でん粉,ごま油	生姜,にんじん,たまねぎ	
21	木	ごはん	○		米,米粒麦		747 29.9
		野菜と豚肉のみそ炒め		豚肉,赤みそ,テンメンジャン	油,砂糖,でん粉	生姜,にんじん,たまねぎ,たけのこ水煮, キャベツ,チンゲン菜	
		すまし汁		だし昆布,板なしがまほ,乾燥カットわかめ		大根,白菜,にんじん,長ねぎ,ゆず(果皮,生)	
		ミルクゼリー		粉寒天,調理用牛乳	砂糖		
22	金	チリコンカンライス	○	豚肉,大豆,白いんげん豆(乾)	米,米粒麦,油,バター,小麦粉,砂糖	にんにく,生姜,にんじん,たまねぎ,トマトピューレ	922 30.2
		野菜スープ		豚肉	油	生姜,にんじん,キャベツ,もやし,小松菜	
		チョコスコーン		調理用牛乳	強力粉,小麦粉,砂糖,バター,卵黄		

*食材の購入ならびに学校行事等の都合により献立を変更することがあります。