

12月 献立表

令和5年度

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく g
1	金	上海めん 牛乳 スパイシービーンズポテト 白ぶどうゼリー リクエスト給食 新メニュー	鶏肉 いか えび 牛乳 大豆 粉寒天	油 中華めん 片栗粉 じゃがいも 砂糖	人参 干し椎茸 筍 玉ねぎ しょうが 白菜 もやし 小松菜 マスカットジュース	575	23.2
4	月	ユーリンチー丼 牛乳 中華スープ みかん入り杏仁豆腐 新メニュー	鶏肉 牛乳 粉寒天	米 麦 片栗粉 油 砂糖	にんにく しょうが ねぎ 人参 玉ねぎ キャベツ もやし みかん	642	28.4
5	火	大豆と青のりのごはん 牛乳 もうかさめのタレカツ 飛鳥汁 リクエスト給食	大豆 のり 牛乳 もうかさめ 鶏肉 豆腐 豆乳	米 麦 油 ごま 小麦粉 パン粉 砂糖	しょうが 干し椎茸 人参 ごぼう 白菜 えのきたけ 小松菜	619	28.5
6	水	冬野菜のカレーライス 牛乳 しらすわかめサラダ りんご 新メニュー	鶏肉 牛乳 わかめ しらす干し	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ ごぼう れんこん キャベツ きゅうり りんご	653	18.9
7	木	フレンチトースト 牛乳 コーンサラダ チキンビーンズ リクエスト給食	たまご 牛乳 鶏肉 大豆	パン 砂糖 バター 油 じゃがいも 小麦粉	キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし にんにく 玉ねぎ しょうが パセリ	616	24.8
8	金	ごまごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの煮物 千草和え 菊花みかん	牛乳 鶏肉 ちくわ 油揚げ たまご	米 麦 ごま 油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	人参 干し椎茸 筍 大根 小松菜 みかん	643	23.6
11	月	スパゲッティボロネーゼ 牛乳 フレンチサラダ ピーチパイ 新メニュー	鶏肉 大豆 粉チーズ 牛乳	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖 パイ皮	にんにく セロリ 人参 玉ねぎ しめじ マッシュルーム えのきたけ トマト 干し椎茸 キャベツ きゅうり グリーンピース 黄桃	668	24.3
12	火	キャロットライスのクリームソースかけ 牛乳 オニオンドレッシングサラダ パイン	鶏肉 えび 牛乳 生クリーム	米 麦 油 マーガリン 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ もやし 干し椎茸 しょうが グリーンピース 小松菜 とうもろこし キャベツ パイン	627	20.0
13	水	豆腐のそぼろ煮丼 牛乳 わさび和え きりたんぼ汁 新メニュー	鶏肉 大豆 牛乳 豆腐 たまご	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま きりたんぼ	玉ねぎ 人参 干し椎茸 キャベツ 小松菜 もやし とうもろこし しょうが ねぎ ごぼう 大根 まいたけ	630	27.0
14	木	セルフシュニッツェルサンド 牛乳 アイントプフ アップルゼリー ドイツ料理 新メニュー	鶏肉 牛乳 ひよこまめ 粉寒天	パン 油 小麦粉 パン粉 砂糖	キャベツ 人参 にんにく セロリ 玉ねぎ かぶ 小松菜 りんごジュース	616	25.0
15	金	キムたくごはん 牛乳 揚げぎょうざ 中華風トマト入りスープ	鶏肉 牛乳 豆腐 たまご	米 麦 油 ごま ぎょうざの皮	キムチ さやいんげん たくあん しょうが にんにく キャベツ ねぎ たら 玉ねぎ もやし トマト	622	26.5
18	月	セサミトースト 牛乳 ミートボールクリームシチュー ビーンズサラダ 新メニュー	牛乳 鶏肉 いんげん豆 生クリーム うずら豆	パン マーガリン ごま 砂糖 パン粉 油 じゃがいも 小麦粉	しょうが 玉ねぎ 人参 白菜 マッシュルーム さやいんげん キャベツ きゅうり	677	24.6
19	火	麦ごはん 牛乳 まめあじのサラサ揚げ 韓国風肉じゃが ツナとわかめのサラダ	牛乳 鶏肉 ちくわ ツナ わかめ	米 麦 片栗粉 油 じゃがいも ごま 砂糖	しょうが 玉ねぎ 人参 ねぎ にんにく 小松菜 グリーンピース もやし 大根	695	30.2
20	水	親子丼 牛乳 昆布サラダ たけのこのすまし汁	昆布 鶏肉 なると 牛乳 たまご わかめ	米 麦 片栗粉 油 砂糖	人参 玉ねぎ 干し椎茸 小松菜 キャベツ 筍	569	25.4
21	木	ほうとううどん 牛乳 じゃがいものカリカリサラダ かぼちゃ白玉 少し早い冬至メニュー	鶏肉 油揚げ わかめ 牛乳 豆腐 きな粉	ほうとううどん 油 じゃがいも 白玉粉 砂糖	干し椎茸 人参 ごぼう 大根 白菜 小松菜 もやし きゅうり キャベツ かぼちゃ とうもろこし	691	28.0
22	金	グラタンパン 牛乳 リヨネーズポテト 白菜と鶏肉のスープ 新メニュー	鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン	パン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも マーガリン	玉ねぎ パセリ マッシュルーム しょうが 人参 しめじ 白菜 グリーンピース	643	29.0

※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。
※感染症予防のため、給食当番にマスクの準備と着用をお願いしています。