



12月 献立表



令和6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
2	月	カレーうどん 牛乳 いかぺったん 白玉入りフルーツポンチ リクエスト	鶏肉 なた 牛乳 大豆 いか たまご かつお節	うどん でん粉 小麦粉 油 白玉粉 砂糖	玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ とうもろこし みかん バイン	685	23.9
3	火	じゃこわかめご飯 牛乳 もうかさめの竜田揚げ かきたま汁 ミルクみかんゼリー リクエスト	しらす干し わかめ 牛乳 もうかさめ 鶏肉 たまご 粉寒天	米 麦 でん粉 油 砂糖	しょうが 人参 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 みかん	628	26.5
4	水	ごはん 牛乳 松風焼き 和風サラダ さつま汁 リクエスト	牛乳 鶏肉	米 麦 砂糖 油 ごま さつまいも パン粉	玉ねぎ しょうが キャベツ 人参 ごぼう ねぎ きゅうり もやし 大根	609	26.1
5	木	ごはん ひじきのふりかけ 牛乳 魚の甘酢あんかけ 糸寒天のごま酢和え 飛鳥汁	かつお節 牛乳 もうかさめ 糸寒天 鶏肉 豆腐 豆乳	米 麦 油 砂糖 ごま でん粉	しょうが 小松菜 もやし キャベツ 人参 干しいたけ ごぼう 白菜 えのきたけ	641	27.5
6	金	フィッシュコップサンド 牛乳 コーンシチュー りんご	もうかさめ 牛乳 豚肉	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 バター 油 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ 人参 しょうが とうもろこし パセリ りんご	643	26.5
9	月	おさつトースト 牛乳 チキンビーンズ ぶどうゼリー 新メニュー	牛乳 鶏肉 生クリーム 大豆 粉寒天	パン 小麦粉 さつまいも 砂糖 マーガリン 油 ごま じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 しょうが グリーンピース ぶどうジュース	601	22.9
10	火	鮭と小松菜のクリームスパゲッティ 牛乳 みかんサラダ バイン リクエスト	牛乳 鮭 生クリーム	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しょうが 小松菜 キャベツ きゅうり みかん バイン	641	27.3
11	水	親子丼 牛乳 昆布サラダ 呉汁	塩昆布 牛乳 鶏肉 なた 大豆 豆乳 たまご	米 麦 でん粉 砂糖 油 こんにやく じゃがいも	人参 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 キャベツ ごぼう 大根	626	30.3
12	木	四川風焼きそば 牛乳 チーズ入りじゃがもち わんたんスープ 新メニュー	豚肉 うずら卵 牛乳 鶏肉 チーズ	油 中華めん でん粉 じゃがいも 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ チンゲンサイ たけのこ もやし しょうが ねぎ 小松菜	602	23.3
13	金	チキンオムライス 牛乳 コーンと野菜のスープ フルーツヨーグルト 新メニュー	鶏肉 たまご 牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 麦 油 砂糖 でん粉 じゃがいも	人参 玉ねぎ マッシュルーム しょうが キャベツ とうもろこし グリーンピース 黄桃 みかん バイン	639	26.2
16	月	カレーライス 牛乳 しらすわかめサラダ ヨーグルトポムポム リクエスト 新メニュー	鶏肉 牛乳 わかめ たまご しらす干し ヨーグルト	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 マーガリン	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり りんご	705	21.3
17	火	ゆかりご飯 牛乳 魚とじゃがいもの揚げ煮 豆腐ときのこのスープ	牛乳 もうかさめ 大豆 鶏肉 豆腐	米 麦 ごま でん粉 油 じゃがいも 砂糖	ゆかり しょうが 人参 さやいんげん 玉ねぎ しめじ えのきたけ 干しいたけ 小松菜	618	26.0
18	水	セサミトースト 牛乳 ミートボールクリームシチュー パリパリサラダ リクエスト	牛乳 鶏肉 いんげん豆 生クリーム	パン マーガリン ごま 砂糖 パン粉 油 じゃがいも 小麦粉 わんたんの皮	しょうが 玉ねぎ 人参 白菜 マッシュルーム さやいんげん きゅうり キャベツ	663	24.8
19	木	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ もやしのナムル カレー麻婆豆腐 リクエスト	牛乳 鶏肉 豆腐	米 麦 油 ごま ぎょうざの皮 でん粉 砂糖	しょうが にんにく キャベツ ねぎ にら 人参 もやし 小松菜 たけのこ	706	31.7
20	金	ほうとううどん 牛乳 大豆と小魚の変わり揚げ ゆずのケーキ 冬空 どんぐりで	鶏肉 油揚げ わかめ にぼし はっこう乳 大豆 たまご	うどん 油 砂糖 じゃがいも ごま 小麦粉 バター	干しいたけ 人参 ごぼう 大根 かぼちゃ 白菜 小松菜 ゆず	663	29.6
23	月	グラタンパン 牛乳 青のりポテト 白菜と鶏肉のスープ リクエスト	鶏肉 牛乳 チーズ 青のり	パン 油 小麦粉 マーガリン パン粉 じゃがいも	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	655	28.8
24	火	クリスマスツリー カレーピラフ ジョア(ストロベリー) からあげ マカロニスープ 抹茶のチョコチップケーキ 冬空 どんぐりで リクエスト	鶏肉 ジョア 牛乳 たまご	米 麦 油 でん粉 じゃがいも マカロニ 砂糖 マーガリン 小麦粉 チョコチップ	しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ グリーンピース	676	25.9

※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。