

2021年12月



## 12月 詳細献立表



日	献立名	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	エネルギー たんぱく質 脂質
1 水	キムチチャーハン	○	豚肉	米,麦,油,ごま油,砂糖	にんにく,しょうが,人参,ねぎ,白菜キムチ,チンゲンツァイ	758 kcal
	ジャンボしゅうまい		豚肉,大豆	砂糖,ごま油,でん粉,しゅうまいの皮	しょうが,干し椎茸,たまねぎ	27.5 g
	春雨スープ		鶏肉	はるさめ,ごま油	しょうが,にんじん,もやし,白菜,小松菜	23.4 g
2 木	セサミトースト	○		食パン,マーガリン,バター,砂糖,ねりごま,ごま		748 kcal
	ボルシチ		豚肉	油,砂糖,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,しょうが,ビーツ,トマトピューレ,キャベツ,パセリ	27.9 g
	チーズ入りマセドアンサラダ		ダイスチーズ	じゃがいも,油,砂糖	にんじん,きゅうり,ホールコーン,たまねぎ	30.6 g
3 金	三色丼	○	鶏肉,鶏卵	米,麦,油,砂糖,でん粉	しょうが,たまねぎ,にんじん,干し椎茸,むき枝豆	785 kcal
	けんちん汁		豆腐,油揚げ	さつまいも	にんじん,大根,ねぎ	32.2 g
	果物(みかん)				みかん	22.5 g
6 月	鶏ごぼうピラフ	○	鶏肉	米,麦,油,バター	ごぼう,にんじん,たまねぎ,ホールコーン,ピーマン	818 kcal
	ビーンズナゲット		豆腐,鶏肉,いんげん豆,大豆	でん粉,油,砂糖	たまねぎ	29.7 g
	野菜のチャウダー		ベーコン,牛乳	油,じゃがいも,バター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,しょうが,キャベツ,クリーム	30.4 g
7 火	海鮮あんかけ焼きそば	○	豚肉,えび,いか,うずらの卵	中華麺,油,でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,干し椎茸,白菜,チンゲンツァイ	855 kcal
	わかめスープ		豆腐,わかめ		しょうが,ホールコーン,もやし,ねぎ	32.6 g
	さつまいものごま団子		いんげん豆	さつまいも,砂糖,白玉粉,ごま,油		29.6 g
8 水	明日葉入りかき揚げ丼	○	焼き竹輪,大豆	米,麦,さつまいも,小麦粉,油,砂糖	にんじん,たまねぎ,あしたば	847 kcal
	じゃこ入りおひたし		ちりめんじゃこ		キャベツ,もやし,小松菜,にんじん	28.4 g
	豚汁		豚肉,豆腐,みそ	油,じゃがいも	にんじん,大根,しめじ,ねぎ	21.6 g
9 木	ホットドッグ	○	ウィンナー	コッパン,砂糖	キャベツ	791 kcal
	チキンポトフ		ベーコン,鶏肉	油,じゃがいも	セロリ,にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ,パセリ	29.3 g
	ヨーグルトゼリー(いちごソース)		粉寒天,プレーンヨーグルト,牛乳	砂糖,いちごジャム		32.0 g
10 金	ごはん	○		米,麦		808 kcal
	さばのみそ煮		さば,みそ	砂糖,でん粉	しょうが,ねぎ	29.6 g
	和風サラダ		わかめ	油,砂糖	にんじん,大根,小松菜,もやし,たまねぎ	30.2 g
	かきたま汁		豆腐,鶏卵	でん粉	大根,えのきたけ,ねぎ	
11 土	キーマカレーライス	○	豚肉,大豆	米,麦,油,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん,エリンギ,ホールトマト	845 kcal
	ツナキャベツサラダ		ツナ	ごま,油,ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	26.2 g
	果物(りんご)				りんご	28.6 g
14 火	ごはん	○		米,麦		769 kcal
	魚の香味揚げ		ミナミカゴカマス	でん粉,油,砂糖	ねぎ	29.5 g
	青のりポテト		青のり	じゃがいも		22.2 g
	みそ汁		豆腐,油揚げ,みそ,わかめ		大根,えのきたけ	
15 水	プルコギ丼	○	豚肉	米,麦,油,砂糖,ごま,ごま油,でん粉	にんにく,玉ねぎ,人参,もやし,えのきたけ,小松菜	845 kcal
	ししゃもの唐揚げ		ししゃも	でん粉,油	しょうが	35.3 g
	にら玉スープ		豆腐,鶏卵	でん粉	しょうが,たまねぎ,にら	28.0 g
16 木	ごはん	○		米,麦		811 kcal
	のりの佃煮		焼きのり	砂糖		29.1 g
	ピリ辛肉じゃが		豚肉,高野豆腐	油,つきこんにゃく,じゃがいも,砂糖	にんにく,にんじん,たまねぎ,さやいんげん	21.1 g
	ごま和え			ごま,砂糖,ねりごま	にんじん,キャベツ,もやし,小松菜	
17 金	スパゲティミートソース	○	豚肉,大豆	スパゲティ,油,砂糖,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,しめじ,トマトピューレ,ホールトマト,ピーマン	780 kcal
	ハム入りサラダ		ハム	じゃがいも,油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	26.8 g
	フルーツポンチ			砂糖	黄桃(缶),パインアップル(缶),みかん(缶)	22.4 g
20 月	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米,麦		745 kcal
	切干大根の卵焼き		ツナ,鶏卵	油,砂糖	にんじん,干し椎茸,切干大根	29.3 g
	おろしおひたし				キャベツ,小松菜,大根	21.8 g
	いなか汁		豆腐,油揚げ,みそ	こんにゃく,じゃがいも	にんじん,ねぎ	
21 火	四川豆腐丼	○	豚肉,みそ,大豆,豆腐	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,干し椎茸,ねぎ,にら	778 kcal
	ワンタンスープ		鶏肉	ワンタンの皮,ごま油	しょうが,にんじん,白菜,ねぎ,チンゲンツァイ	30.7 g
	果物(りんご)				りんご	22.7 g
22 水	冬至うどん	○	鶏肉,油揚げ	うどん,油	にんじん,大根,しめじ,かぼちゃ,ねぎ,小松菜	766 kcal
	魚とれんこんの風味揚げ		かつお,青のり	油,でん粉	しょうが,にんにく,れんこん	35.3 g
	果物(みかん)				みかん	24.7 g
23 木	カレーピラフ	○	鶏肉	米,麦,油,バター	にんじん,たまねぎ,ホールコーン,ピーマン	807 kcal
	照り焼きチキン or ハーブチキン		鶏肉	砂糖,でん粉 パン粉,オリーブ油,エッグ フリマヨネーズ	しょうが/パセリ	29.6 g
	ミネストローネ <b>セレクト給食</b>		ベーコン	油,マカロニ	にんにく,セロリ,にんじん,マッシュルーム,しょうが,ホールトマト,キャベツ,かぶ	31.9 g
	ココアゼリー		粉寒天,牛乳,生クリーム	砂糖		