



12月 詳細献立表



令和6年12月

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	1人 たんぱく質 脂質
2月	東京魚のそぼろ丼	○	むろあじ,鶏肉,鶏卵	米,麦,油,砂糖	しょうが,にんじん,えのきたけ,小松菜	838 kcal
	ししゃもの唐揚げ		ししゃも	でん粉,油	しょうが	43.7 g
	にら玉スープ		豆腐,鶏卵	でん粉	しょうが,たまねぎ,にら	28.4 g
3火	ごはん	○		米,麦		864 kcal
	ヤンニョムチキン		鶏肉	でん粉,小麦粉,油,砂糖,ごま	にんにく,しょうが	31.3 g
	わかめのナムル		わかめ	ごま,ごま,砂糖,ごま油	にんじん,もやし,小松菜,にんにく	31.5 g
	卵と豆腐のスープ		豆腐,鶏卵	でん粉,ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,にら	
4水	バインパン	○		バインパン		703 kcal
	魚のピザ焼き		ホキ,ピザ用チーズ	オリーブ油	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,ホールトマト,ピーマン	38.0 g
	春雨と野菜のソテー		鶏肉	油,緑豆はるさめ	にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,にら	23.4 g
	豆乳入りコーンスープ		鶏肉,豆乳	油,米粉	にんじん,たまねぎ,しょうが,ホールコーン,クリームコーン,パセリ	
5木	ごはん	○		米,麦		851 kcal
	エコふりかけ		ちりめんじゃこ	ごま		40.5 g
	ピリ辛肉じゃが		豚肉,高野豆腐(さいの目)	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,干し椎茸,にら	22.8 g
	のっぺい汁		鶏肉,豆腐	さといも,でん粉	にんじん,大根,ねぎ	
6金	ピリ辛ごまだれ焼きそば	○	豚肉,赤みそ	中華麺,油,砂糖,ごま,ごま,ねりごま,でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,ねぎ,たけのこ,干し椎茸,キャベツ,もやし,小松菜	795 kcal
	鶏肉と豆腐のスープ		鶏肉,豆腐		しょうが,にんじん,たけのこ,えのきたけ,干し椎茸,しめじ,ねぎ,チンゲンツアイ	31.3 g
	さつまいものかりんとう		大豆	さつまいも,油,でん粉,砂糖		29.8 g
9月	四川豆腐丼	○	赤みそ,豚肉,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	787 kcal
	ワンタンスープ		鶏肉,わかめ	ワンタンの皮,ごま油	しょうが,にんじん,白菜,ねぎ,小松菜	31.2 g
	果物(みかん)				温州みかん	22.7 g
10火	ごはん	○		米,麦		823 kcal
	鯖のみかんソースかけ		鯖	でん粉,油,砂糖	みかん	33.3 g
	にんじんと小松菜のごま和え			ごま,砂糖,ねりごま	にんじん,もやし,小松菜	26.4 g
	かぼちゃのみそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	たまねぎ,かぼちゃ,万能ねぎ	
11水	スパイシーチキンライス	○	鶏肉	米,麦,油	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマトピューレ,ピーマン	879 kcal
	チーズオムレツ		鶏肉,ダイスチーズ,鶏卵	油,砂糖	たまねぎ,にんじん,しめじ,エリンギ,小松菜	35.7 g
	ヌイユとベーコンのスープ		ベーコン,わかめ	油,じゃがいも,ヌイユ	たまねぎ,にんじん,しょうが,キャベツ,パセリ	29.1 g
12木	中華ドッグパン	○	豚肉,大豆	ミルクパン,油,砂糖,でん粉,ごま	しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ,干し椎茸,万能ねぎ	748 kcal
	太平燕(タイピーエン)		豚肉,うずらの卵,えび,いか 短冊	油,マロニー,ごま油	たまねぎ,にんじん,干し椎茸,しょうが,白菜,ねぎ,チンゲンツアイ	37.3 g
	ハムのパンパンジー風サラダ		ハム	砂糖,ねりごま,ごま油	にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり,しょうが	31.4 g
13金	ごはん	○		米,麦		824 kcal
	肉じゃがコロッケ		豚肉,いんげん豆	油,しらたき,砂糖,じゃがいも,ポテトパウダー,小麦粉,生パン粉,ソフトパン粉,油	たまねぎ,にんじん	28.6 g
	からし和え				キャベツ,もやし,小松菜,にんじん	23.1 g
	みそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ,わかめ		大根,ねぎ	
16月	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,にんじん,ねぎ,白菜キムチ,チンゲンツアイ	786 kcal
	卵入り中華コーンスープ		鶏肉,豆腐,鶏卵	油,でん粉	しょうが,にんにく,たまねぎ,えのきたけ,クリームコーン,ホールコーン,小松菜	28.0 g
	りんごゼリー入りフルーツポンチ		粉寒天	砂糖	パインアップル,みかん,りんごジュース	23.4 g
17火	ごはん	○		米,麦		701 kcal
	金ムロあじのみそだれ		鰯,赤みそ	砂糖	しょうが	34.4 g
	野菜のごましょうゆ和え			ごま,砂糖	にんじん,キャベツ,小松菜,もやし	17.2 g
	明日葉入りかきたま汁		豆腐,鶏卵	でん粉	大根,えのきたけ,たまねぎ,明日葉	
18水	ナシゴレン(インドネシア風炒飯)	○	鶏肉,えび,鶏卵	米,麦,油	にんにく,しょうが,たまねぎ,ホールコーン,ピーマン,赤ピーマン	766 kcal
	ソトアヤム(チキンと春雨のスープ)		鶏肉	油,はるさめ	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,もやし,チンゲンツアイ	29.7 g
	ビーンズポテト		大豆	油,じゃがいも,でん粉		25.5 g
19木	ポークピラフ	乳酸菌飲料	豚肉	米,麦,油,バター	にんにく,たまねぎ,しめじ,にんじん,ピーマン	A:891 kcal
	セレクトハーブチキン		鶏肉	エッグフリーマヨネーズ,オリーブ油,ソフトパン粉	パセリ	B:855 kcal
	セレクトタンドリーチキン		鶏肉,プレーンヨーグルト	油	たまねぎ,にんにく,しょうが	
	ミネストローネ		ベーコン	油,マカロニ	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,かぶ,マッシュルーム,しょうが,ホールトマト,キャベツ	
	ココアゼリー		粉寒天,牛乳,生クリーム	グラニュー糖		
20金	ほうとう風うどん	○	豚肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	うどん,砂糖	にんじん,大根,白菜,しめじ,かぼちゃ,ねぎ,小松菜	798 kcal
	ゆずドレッシングサラダ		ハム	油,砂糖	にんじん,キャベツ,もやし,ゆず	42.5 g
	魚とれんこんの風味揚げ		かつお 角切り,青のり	油,でん粉	しょうが,にんにく,れんこん	28.3 g
23月	ナン	○		ナン		767 kcal
	キーマカレー		豚肉,大豆	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	30.4 g
	揚げワンタンサラダ			ワンタンの皮,油,油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,もやし,とうもろこし	32.0 g
	みかんラッシー風ゼリー		粉寒天,牛乳,プレーンヨーグルト	砂糖	みかん	
24火	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,トマトピューレ,トマト,にんじん,マッシュルーム,しめじ,ピーマン	828 kcal
	ポテト入りフレンチサラダ			じゃがいも,油,砂糖	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン	27.6 g
	オープンアップルパイ			砂糖,グラニュー糖,パイシート	りんご	29.4 g