


**12月 給食献立表**


		牛乳	筋肉や血液、骨など体を つくるもと	熱、体を動かす 力のもと	体の調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質g
① 1 月	チリミートドッグ		豚肉, 大豆, チーズ	無塩コッペパン(卵不使用), 油, さとう	にんにく, ショウガ, 玉葱, にんじん, えのきだけ, トマトピューレ	741
	カレーヌードルスープ		豚肉	油, ジャガイモ, さとう, ★ヌイユ	ショウガ, にんにく, にんじん, 玉葱, えのきだけ, こまつな	36.7
	コーンとひじきのサラダ		ひじき	さとう, 三温糖, ごま油	こまつな, にんじん, キャベツ, ホールコーン	
② 2 火	ひじきごはん		鶏肉, ひじき, 油揚げ	米, 精麦, 油, さとう	ごぼう, にんじん, 干し椎茸, えのきだけ	703
	じゃがいもと竹輪の煮物		豚肉, 竹輪(卵不使用)	油, ジャガイモ, さとう, でん粉	にんじん, 玉葱, サヤインゲン	27.2
	だんべえ汁		豚肉, 豆乳	こんにゃく, 薄力粉, 白玉粉, さとう	にんじん, だいこん, 長ねぎ, こまつな	
③ 3 水	果物 (みかん)				★みかん	
	すき焼きうどん		豚肉, 豆腐	冷凍うどん(卵不使用), 油, さとう	長ねぎ, にんじん, えのきだけ, はくさい, こまつな	751
	ごま入りわかめの和え物		わかめ	★白ごま, ごま油, さとう	にんじん, キャベツ, もやし	32.9
④ 4 木	スパイシーポテト		大豆	油, ジャガイモ, 薄力粉, でん粉		
	ごはん			米, 精麦		800
	魚のねぎソース焼き		★さば	さとう, ごま油	長ねぎ, ショウガ	35.4
⑤ 5 金	柚子ドレッシングサラダ			油, さとう	こまつな, キャベツ, にんじん, ★ゆず果汁製品	
	豚汁		豚肉, みそ, 豆腐	油, こんにゃく, ジャガイモ, ごま油	にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	
	豚肉の卵とじ丼		豚肉, ★たまご, のり	米, 精麦, 油, さとう, でん粉	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, えのきだけ, こまつな	712
⑥ 6 月	小松菜の和え物			油, さとう	こまつな, キャベツ, にんじん, 玉葱	29.3
	大根とわかめのすまし汁		鶏肉, 豆腐, わかめ		にんじん, えのきだけ, だいこん	
	胚芽パン			胚芽パン(卵不使用)		826
⑦ 7 火	ブルーベリージャム			★ブルーベリージャム		39.1
	ロビ・ラーティック		★鮭, 牛乳, 豆乳, 脱脂粉乳, チーズ	油, バター, 薄力粉, ジャガイモ, 生クリーム, パン粉(卵不使用)	にんにく, 玉葱, にんじん, えのきだけ, バセリ	
	シスコンマッカラケイツト		ワインナー(卵不使用)	油, マクロニ(卵不使用)	ショウガ, にんにく, 玉葱, にんじん, キャベツ, ホールコーン, かぶ	
⑧ 8 木	切干大根ごはん		豚肉, 油揚げ	米, 精麦, 油, さとう	切干だいこん, にんじん, 干し椎茸, こまつな	720
	ししゃもの磯辺揚げ		★ししゃも, あおのり, 牛乳	薄力粉, 油		30.3
	おひたし		かつお節	ごま油, 三温糖	もやし, にんじん, こまつな	
⑨ 9 水	じゃが芋と玉ねぎのみぞ汁		みそ	じゃがいも	玉葱, にんじん, 長ねぎ	
	きのこクリームスパゲッティ		鶏肉, 牛乳, 豆乳, 脱脂粉乳	スパゲッティ(卵不使用), 油, 生クリーム, 米粉	にんにく, ショウガ, 玉葱, にんじん, マッシュルーム缶, しめじ, えのきだけ, こまつな	719
	キヤベツとひじきのサラダ		ひじき, 油揚げ	ごま油, 三温糖, さとう	こまつな, キヤベツ, にんじん	27.6
⑩ 10 木	和三盆クッキー		牛乳	バター, 和三盆糖, はちみつ, 薄力粉, コーンスター		
	ごはん			米, 精麦		701
	魚のねぎみそマヨ焼き		★鮭, みそ	マヨネーズ(卵不使用), さとう	長ねぎ	35.2
⑪ 11 木	野菜の塩昆布和え		塩昆布	ごま油, さとう	にんじん, キヤベツ, もやし, こまつな, 玉葱	
	塩ちゃんこ汁		厚揚げ, 鶏肉, 豆腐	じゃがいも, でん粉	にんじん, だいこん, えのきだけ, はくさい, 長ねぎ	
	ご飯			米, 精麦		751
⑫ 12 金	手作りなめたけ			三温糖, でん粉	えのきだけ	28.7
	厚揚げと大根の煮物		鶏肉, 厚揚げ	油, ジャガイモ, 三温糖	にんにく, ショウガ, だいこん, にんじん, だいこん葉	
	ごま和え			さとう, ★ごま	キヤベツ, にんじん, もやし, こまつな	
⑬ 13 木	エッグキーマカレー		豚肉, 脱脂粉乳, レンズ豆, ★うずら卵	米, 精麦, 油, 薄力粉	にんにく, ショウガ, セロリー, 玉葱, にんじん, えのきだけ	825
	海藻サラダ		海藻ミックス	ごま油, さとう	にんじん, キヤベツ, もやし	31.2
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	さとう	★黄桃缶, ★白桃缶	
⑭ 14 木	ごま入りブルゴギ丼		豚肉	米, 精麦, 油, さとう, ★ごま, ごま油, でん粉	にんにく, にんじん, 玉葱, もやし, たけのこ, えのきだけ, にら	750
	大根の中華風煮		豚肉	油, こんにゃく, ジャガイモ, 三温糖	にんにく, ショウガ, にんじん, だいこん, だいこん葉	28.4
	春雨スープ		鶏肉, わかめ	はるさめ, ごま油	ショウガ, にんじん, もやし, 長ねぎ	
⑮ 15 木	ツナコントースト		ツナ, チーズ	無塩食パン(卵不使用), マヨネーズ(卵不使用)	玉葱, ホールコーン	746
	鶏肉のクリーム煮		ソーセージ(卵不使用), 鶏肉, 牛乳, 豆乳, 脱脂粉乳	油, ジャガイモ, バター, 薄力粉	ショウガ, 玉葱, にんじん, マッシュルーム缶, えのきだけ, バセリ	32.8
	わかめサラダ		わかめ	ごま油, さとう	にんじん, キヤベツ, もやし	
⑯ 16 木	ごはん			米, 精麦		705
	魚のみぞ幽庵焼き		★さけ, みそ	さとう	★ゆず果汁製品	34.2
	キヤベツと小松菜の海苔和え		のり	ごま油, 三温糖	にんじん, もやし, キヤベツ, こまつな	
⑰ 17 木	芋煮汁		豚肉	じゃがいも, こんにゃく, さとう	まいだけ, 長ねぎ	
	さつまいもごはん		鶏肉, 油揚げ	米, 精麦, さつまいも, さとう		739
	ひじき入り卵焼き		鶏肉, 大豆ミート(卵不使用), ひじき, ★たまご	油, さとう	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, えのきだけ	33.5
⑱ 18 木	吉野汁		鶏肉, 油揚げ, 豆腐	でん粉	にんじん, だいこん, 長ねぎ, こまつな	
	果物 (柑橘類)				★柑橘類	
	高野豆腐のそぼろ丼		鶏肉, レンズ豆, 高野豆腐, みそ	米, 精麦, 油, 三温糖	ショウガ, にんじん, 干し椎茸, 長ねぎ	893
⑲ 19 木	冬至かぼちゃの包み揚げ		豚肉	ぎよざの皮(卵不使用), 油	玉葱, えのきだけ, かぼちゃ	35.4
	のつべい汁		鶏肉, 厚揚げ, 竹輪(卵不使用)	油, ジャガイモ, でん粉	ごぼう, にんじん, 長ねぎ	
	冬至献立					
⑳ 20 火	ごはん			米, 精麦		709
	鮭のちゃんちゃん焼き		★鮭, みそ, かつお節	油, バター, 三温糖, さとう	キヤベツ, 玉葱, にんじん, にんにく	32.3
	じゃがバタしようゆ		じゃがいも, バター			
㉑ 21 木	豆腐のすまし汁		豆腐, わかめ, かまぼこ(卵不使用)		にんじん, はくさい, 長ねぎ	
	カラフルピラフ		牛乳, ツナ	米, 精麦, バター, 油	にんにく, にんじん, 玉葱, ホールコーン, えのきだけ, マッシュルーム缶, 青ビーマン, 赤ビーマン	869
	ロックチキン		鶏肉	薄力粉, コーンフレーク, 油		30.5
㉒ 22 木	野菜たっぷりスープ		ソーセージ(卵不使用)	油, ジャガイモ	ショウガ, 玉葱, にんじん, はくさい	
	パンナコッタ いちごソースかけ		アガー, 牛乳, 豆乳, 寒天	さとう, 生クリーム, ★いちごジャム	★レモン汁製品	
	ポイント		● 8日 (月) …サンタクロースが住む国・フィンランドの料理をご紹介します。「ロビ・ラーティック」とは鮭のグラタンで、「シスコンマッカラケイツト」とは、たっぷりの野菜とソーセージが入ったスープのことです。			
㉓ 23 木	● 22日 (月) …冬至に因んでかぼちゃを使った献立にしました。冬至とは、一年で最も昼が短くなる日のことです。この日は昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これはゆず湯は邪気払いのため、かぼやは風邪予防のため、という言い伝えがあるためです。					
	※食材の入荷状況等の都合により、献立・材料を変更することがあります。予めご了承ください。					