



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	1食分 - kcal たんぱく質g
①	1月	○	豚肉、大豆、チーズ	無塩コッパパン(卵不使用)、油、さとう	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、えのきたけ、トマトピューレ	741
			豚肉	油、じゃがいも、さとう、★ヌイコ	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、えのきたけ、こまつな	36.7
			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	○	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、えのきたけ	703
			豚肉、竹輪(卵不使用)	油、じゃがいも、さとう、でん粉	にんじん、玉葱、さやいんげん	27.2
			豚肉、豆乳	こんにやく、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	○	すき焼きうどん	冷凍うどん(卵不使用)、油、さとう	★みかん	751
			ごま入りわかめの和え物	★白ごま、ごま油、さとう	にんじん、キャベツ、もやし	32.9
			スパイシーポテト	大豆	油、じゃがいも、薄力粉、でん粉	
④	4木	○	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、しょうが
			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	35.4
⑤	5金	○	豚肉、みそ、豆腐	油、こんにやく、じゃがいも、ごま油	にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ	
			豚肉の卵とじ丼	米、精麦、油、さとう、でん粉	にんじん、玉葱、干し椎茸、えのきたけ、こまつな	712
			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
⑥	8月	○	鶏肉、豆腐、わかめ		にんじん、えのきたけ、だいこん	
			胚芽パン	胚芽パン(卵不使用)		826
			ブルーベリージャム	★ブルーベリージャム		39.1
⑦	9火	○	ロビ・ラーティッコ	★鮭、牛乳、豆乳、脱脂粉乳、チーズ	油、バター、薄力粉、じゃがいも、生クリーム、パン粉(卵不使用)	
			シスコンマッカラケイト	ウィンナー(卵不使用)	油、マカロニ(卵不使用)	にんにく、玉葱、にんじん、えのきたけ、パセリ
			切干大根ごはん	豚肉、油揚げ	米、精麦、油、さとう	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、キャベツ、ホールコーン、かぶ
⑧	10水	○	ししゃもの磯辺揚げ	★ししゃも、あおのり、牛乳	薄力粉、油	切干しだいこん、にんじん、干し椎茸、こまつな
			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
			じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	みそ	じゃがいも	玉葱、にんじん、長ねぎ
⑨	11木	○	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、しょうが、玉葱、にんじん、マッシュルーム缶、しめじ、えのきたけ、こまつな
			キャ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、キャベツ、にんじん
			和三盆クッキー	牛乳	バター、和三盆糖、はちみつ、薄力粉、コーンスターチ	
⑩	12金	○	ごはん		米、精麦	
			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
			野菜の塩昆布和え	塩昆布	ごま油、さとう	にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、玉葱
⑪	15月	○	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、えのきたけ、はくさい、長ねぎ
			ご飯		米、精麦	
			手作りなめたけ		三温糖、でん粉	えのきたけ
⑫	16火	○	厚揚げと大根の煮物	鶏肉、厚揚げ	油、じゃがいも、三温糖	にんにく、しょうが、だいこん、にんじん、だいこん葉
			ごま和え		さとう、★ごま	キャベツ、にんじん、もやし、こまつな
			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、しょうが、セロリ、玉葱、にんじん、えのきたけ
⑬	17水	○	海藻サラダ	海藻ミックス	ごま油、さとう	にんじん、キャベツ、もやし
			フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	★黄桃缶、★白桃缶
			ごま入りブルコギ丼	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、えのきたけ、にら
⑭	18木	○	大根の中華風煮	豚肉	油、こんにやく、じゃがいも、三温糖	にんにく、しょうが、にんじん、だいこん、だいこん葉
			春雨スープ	鶏肉、わかめ	はるさめ、ごま油	しょうが、にんじん、もやし、長ねぎ
			ツナコーントースト	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
⑮	19金	○	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、じゃがいも、バター、薄力粉	しょうが、玉葱、にんじん、マッシュルーム缶、えのきたけ、パセリ
			わかめサラダ	わかめ	ごま油、さとう	にんじん、キャベツ、もやし
			ごはん		米、精麦	
⑯	22月	○	魚のみそ幽庵焼き	★さけ、みそ	さとう	★ゆず果汁製品
			キャ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、キャベツ、こまつな
			芋煮汁	豚肉	じゃがいも、こんにやく、さとう	まいたけ、長ねぎ
⑰	23火	○	さつまいもごはん	鶏肉、油揚げ	米、精麦、さつまいも、さとう	
			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、えのきたけ
			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
⑱	24水	○	果物(柑橘類)			★柑橘類
			冬至かぼちゃの包み揚げ	鶏肉、レンズ豆、高野豆腐、みそ	米、精麦、油、三温糖	しょうが、にんじん、干し椎茸、長ねぎ
			のっぺい汁	豚肉	ぎょうざの皮(卵不使用)、油	玉葱、えのきたけ、かぼちゃ
⑳	24水	○	鮭のちゃんちゃん焼き	鶏肉、厚揚げ、竹輪(卵不使用)	油、じゃがいも、でん粉	ごぼう、にんじん、長ねぎ
			じゃがバターしょうゆ			
			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
㉑	24水	○	カラフルピラフ	牛乳、ツナ	米、精麦、バター、油	
			ロックチキン	鶏肉	薄力粉、コーンフレーク、油	にんにく、にんじん、玉葱、ホールコーン、えのきたけ、マッシュルーム缶、青ピーマン、赤ピーマン
			野菜たっぷりスープ	ソーセージ(卵不使用)	油、じゃがいも	しょうが、玉葱、にんじん、はくさい
㉒	24水	○	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

※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。