

# 12月の献立

日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		黄の食品 (熱や力になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		エネルギー kcal
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	
2月	牛ごぼう丼	牛肉		精白米、砂糖	油	ごまつな、にんじん	玉葱、ごぼう、糸こんにゃく	813
	芋団子汁	油揚げ		じゃがいも、でんぷん		にんじん、チンゲンツァ	はくさい、だいこん、長ねぎ	
	抹茶ミルクゼリー	調製豆乳	パルファガー	砂糖				
	牛乳		牛乳					
3火	わかめご飯		炊き込みわかめ	精白米				783
	豆腐ハンバーグ	豚肉、鶏肉、豆腐、豆乳クリーム		生パン粉、砂糖、でんぷん	油		玉葱、にんにく、えのきだけ	
	春雨サラダ			はるさめ	油、ごま油	にんじん	きゅうり、もやし、キャベツ	
	みぞ汁／牛乳	油揚げ、みそ	／牛乳	じゃがいも		青梗菜	長ねぎ	
4水	ねぎ塩豚丼	豚肉		精白米、精麦、でんぷん	ごま油、油	にら	長ねぎ、にんにく、もやし、玉葱、レモン	720
	もずくスープ	鶏肉、卵	もずく	でんぷん	油	にんじん、ごまつな	にんにく、しょうが、だけのこ、干し椎茸、長ねぎ	
	果物(りんご)						りんご	
	牛乳		牛乳					
5木	きのこの和風スープスパゲッティ	ベーコン、鶏肉		スパゲティ、でんぷん	油、有塩バター	にんじん、ごまつな	にんにく、玉葱、ぶなしめじ、えのきだけ、エリンギ	811
	ひじきのサラダ		ひじき		油	にんじん	きゅうり、キャベツ、もやし	
	にんじんケーキ	卵、調製豆乳	粉チーズ	小麦粉、砂糖	有塩バター	にんじん		
	牛乳		牛乳					
6金	ご飯／のりの佃煮		／のり	精白米／砂糖				760
	魚のおろしソースがけ	鮭		砂糖	油		しょうが、だいこん、玉葱	
	きんぴらポテト			じゃがいも、砂糖	油、ごま油	にんじん	ごぼう、グリーンピース、糸こんにゃく	
	みぞ汁／牛乳	油揚げ、豆腐、みそ／牛乳	わかめ／牛乳	里芋			玉葱	
9月	カレーピラフ	ウィンナー		精白米	油	にんじん、ピーマン	玉葱、マッシュルーム	763
	ほうれん草のキャシュ	ベーコン、卵、豆乳	チーズ	じゃがいも	有塩バター、油	ほうれん草	玉葱	
	素入りスープ	鶏肉		押麦		にんじん	玉葱、キャベツ、セロリー	
	カッスヨーグルト／牛乳		ヨーグルト／牛乳					
10火	さつまいご飯		／のり	精白米、さつまい				720
	ししゃもと竹輪磯香揚げ	焼き竹輪	ししゃも、青のり	小麦粉	油			
	野菜と春雨炒め			春雨	油、ごま油	にんじん、にら	もやし、キャベツ、にんにく	
	豚汁／牛乳	豚肉、豆腐、みそ	／牛乳	じゃが芋	油	にんじん	ごぼう、大根、えのきだけ、こんにゃく、長ねぎ	
11水	黒砂糖パン			パン				770
	ラザニア風ポテト	豚肉	豆乳チーズ	じゃがいも、小麦粉、砂糖	油、有塩バター	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、玉葱、セロリー、マッシュルーム	
	せん切り野菜スープ	ベーコン				にんじん	玉葱、えのきだけ、キャベツ、セロリー	
	果物(紅まどんな)／牛乳		／牛乳				紅まどんな	
12木	むろぶしご飯	むろあじ節		精白米	オリーブ油			710
	塩肉じゃが	豚肉		じゃがいも、砂糖	油	にんじん、トマト、いんげん	しょうが、にんにく、玉ねぎ、こんにゃく	
	わかめサラダ		わかめ	砂糖	油、ごま	にんじん	きゅうり、キャベツ、もやし、玉ねぎ	
	牛乳		牛乳					

日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		黄の食品 (熱や力になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		エネルギー kcal
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	
13金	ごはん／牛乳		／牛乳	精白米				770
	さばのピリ辛揚げ	さば		でんぷん、小麦粉、砂糖	油		しょうが	
	磯和え		きざみのり			ほうれん草、にんじん	もやし、キャベツ、えのきだけ	
	みぞ汁	豆腐、みそ		じゃが芋		ごまつな	長ねぎ	
16月	ご飯／牛乳		／牛乳	精白米				720
	たらこふりかけ	たらこ			油	ごまつな		
	豆腐の中華煮	豚肉、豆腐		砂糖、でんぷん	ごま油	にんじん、青梗菜	しょうが、にんにく、大根、だけのこ、椎茸、玉ねぎ	
	野菜のピリ辛あえ			砂糖	ごま油	ごまつな、にんじん	大豆もやし、にんにく	
17火	ポークカレーライス	豚肉、レンズ豆		精白米、じゃが芋、小麦粉	油、バター	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、玉ねぎ	846
	野菜とツナのレモンドレッシング	ツナ			油	ごまつな、パプリカ	きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、レモン	
	果物(りんご)						りんご	
	牛乳		牛乳					
18水	ご飯／牛乳		／牛乳	精白米				763
	千草焼き	豚肉、豆腐、卵		砂糖	油		椎茸、玉ねぎ	
	ひじきの炒め煮	油揚げ	ひじき	砂糖	油	にんじん	れんこん、椎茸	
	だまご汁	鶏肉		だまご		せり	ごぼう、白菜、しらたき、長ねぎ	
19木	みぞラーメン	豚肉、みそ		むし中華めん、でんぷん	油	にんじん、にら	にんにく、しょうが、長ねぎ、玉葱、もやし、キャベツ	803
	ひたし豆	黄大豆						
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト				みかん、バナナ、缶詰、黄桃缶	
	牛乳		牛乳					
20金	ナンピザドック	ベーコン	チーズ	ナン	サラダ油	にんじん、ピーマン、トマト	玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく	791
	冬野菜のクリーム煮	鶏肉、白いんげん豆、豆乳	粉チーズ	じゃが芋、小麦粉	バター	にんじん	玉ねぎ、しめじ、白菜、カリフラワー	
	オレンジゼリー		寒天	砂糖			みかんジュース、みかん缶	
	牛乳		牛乳					
23月	かぼちゃ入りみぞ煮込みうどん	鶏肉、油揚げ、みそ		冷凍うどん		にんじん、ほうれん草、かぼちゃ	玉葱、はくさい、長ねぎ	700
	ゆず入り煮びたし			砂糖		にんじん、ごまつな	はくさい、ゆず	
	たご焼き風ポテト	削り節	青のり	じゃがいも、でんぷん	油	あさつき		
	牛乳		牛乳					
24火	キャロットライス			精白米	有塩バター	にんじん		899
	フライドチキン	鶏肉		小麦粉	油			
	フロッコリーサラダ		チーズ	砂糖	油	フロッコリー、にんじん	キャベツ、コーン、玉ねぎ	
	マカロニスーフ	ベーコン		マカロニ	油	ごまつな	玉ねぎ、セロリー、キャベツ	
チョコ苺／牛乳		／牛乳	チョコレート			いちご		



\* 毎日の食材の産地は、給食黒板横に掲示しています。  
 \* 果物以外は、全て加熱しています。  
 \* 行事・その他により、献立を変更する場合があります。

