



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 たんぱく質 g
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	
1月	ねぎ塩豚丼	豚肉		精白米、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	756 30.1
	芋団子汁	鶏肉		じゃがいも、でんぷん	油	にんじん、こまつな	ごぼう、だいこん、長ねぎ	
	カップヨーグルト		ヨーグルト					
	牛乳		牛乳					
2火	ご飯			精白米				755 30.4
	豆腐ハンバーグ	豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐		パン粉、でんぷん、砂糖	油		玉葱、にんにく、えのきたけ	
	春雨サラダ			春雨、砂糖	ごま油	にんじん	もやし、キャベツ、きゅうり	
	みそ汁／牛乳	油揚げ、赤みそ、白みそ／	／牛乳	里芋／		チンゲン菜／	長ねぎ／	
3水	きのこの和風スープバグatti	ベーコン、鶏肉		スバグティ、でんぷん	油、有塩バター	こまつな	にんにく、玉葱、ぶなしめじ、えのきたけ、エリンギ	838 29.2
	イタリアンサラダ			砂糖	油	にんじん、赤パプリカ	キャベツ、きゅうり	
	にんじんケーキ	卵、豆乳	粉チーズ	小麦粉、砂糖	有塩バター	にんじん		
	牛乳		牛乳					
4木	チリチースドッグ	豚ひき肉、大豆	ピザ用チーズ	コッペパン、砂糖	油	トマトピューレ	しょうが、にんにく、玉葱	725 32.1
	チーズポテト		粉チーズ	じゃがいも	油			
	カントリースープ	豚肉、高野豆腐		春雨	油	にんじん	しょうが、玉葱、干し椎茸、キャベツ	
	牛乳		牛乳					
5金	親子丼	鶏もも肉、卵		精白米、里芋、砂糖、でんぷん			玉葱、干し椎茸、グリーンピース	802 31.2
	ツナサラダ	ツナ缶		砂糖	油、ごま油	こまつな、にんじん	きゅうり、キャベツ	
	グレースゼリー		粉寒天	砂糖			ぶどうジュース、パイナップル	
	牛乳		牛乳					
8月	ドライカレー	牛ひき肉、豚レバー、レンズ豆		精白米、小麦粉、砂糖	油	にんじん、トマトジュース	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、グリーンピース	806 27.0
	フライドポテトいりサラダ			じゃがいも、砂糖	油	にんじん	キャベツ、きゅうり	
	果物						紅まどなどの予定	
	牛乳		牛乳					
9火	ご飯			精白米				742 30.7
	ひじき入り厚焼き卵	豚ひき肉、卵	ひじき	砂糖	油	にんじん	玉葱	
	野菜と春雨いため			春雨	油、ごま油	にんじん、にら	にんにく、りょうくとちもやし、キャベツ	
	豚汁／牛乳	豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ／	／牛乳	じゃがいも／	油／	にんじん／	ごぼう、だいこん、えのきたけ、こんにゃく、長ねぎ／	
10水	長崎ちゃんぽん	豚ひき肉、蒸しかまぼこ、いかげそ、豆乳		中華めん、でんぷん	油	にんじん	にんにく、しょうが、長ねぎ、玉葱、もやし、キャベツ	824 30.2
	中華きゅうり ●長崎県●			砂糖	ごま油		きゅうり	
	フルーツ入り寒ざらし			白玉粉、砂糖		パイナップル、みかん缶、黄桃缶		
	牛乳		牛乳					
11木	さつま芋ご飯			精白米、さつまいも				825 34.2
	フリカツ	ぶり		小麦粉、生パン粉、パン粉	米白紋油			
	磯和え		きざみのり			こまつな、にんじん	もやし、キャベツ、えのきたけ	
	みそ汁／牛乳	油揚げ、赤みそ、白みそ／	わかめ／牛乳				だいこん、長ねぎ／	

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 たんぱく質 g
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	
12金	はちみつレモントースト			食パン、はちみつ、グラニュー糖	有塩バター		レモン	724 28.0
	ポトフ	ベーコン、豚肉、レンズ豆		じゃがいも	油	にんじん	玉葱、キャベツ、えのきたけ	
	マカロニソテー	ベーコン		ペンネ	油	トマト	にんにく、玉葱	
	牛乳		牛乳					
15月	有機米ご飯 宮城県大崎市有機米 使用日			精白米／				757 27.9
	肉じゃが	豚肉、レンズ豆		じゃがいも、砂糖	油	にんじん、トマト、さやいんげん	しらたき、玉葱	
	わかめサラダ／牛乳	わかめ／牛乳		砂糖／	白ごま、ごま油／	にんじん／	きゅうり、キャベツ、もやし、玉葱／	
	ミルクゼリー・苺ソース		牛乳、アガー	砂糖、でんぷん			いちご	
16火	きな粉揚げパン	きな粉		コッペパン、グラニュー糖	油			794 31.0
	豚肉とコーンの煮込み	ベーコン、豚肉、レンズ豆		じゃがいも、でんぷん	油	にんじん	玉葱、コーン	
	キャロットドレッシングサラダ			砂糖	油、ごま油	こまつな、にんじん	きゅうり、キャベツ、玉葱	
	牛乳		牛乳					
17水	ご飯／牛乳		／牛乳	精白米／				730 29.6
	魚のレモン醤油	赤魚		でんぷん、砂糖	油		レモン	
	野菜の塩こんぶあえ			塩昆布	ごま油	にんじん	キャベツ、きゅうり、しょうが	
	呉汁	大豆、豆乳、白みそ		里芋、でんぷん	油	にんじん	ごぼう、こんにゃく、だいこん、長ねぎ	
18木	ご飯／牛乳		／牛乳	精白米／				720 33.9
	たらこふりかけ	たらこ			油	こまつな		
	豆腐の中華煮	豚肉、豆腐		砂糖、でんぷん	ごま油	にんじん、チンゲン菜	しょうが、にんにく、たけのこ、だいこん、干し椎茸、玉葱、長ねぎ	
	野菜のピリ辛あえ			砂糖	ごま油	こまつな、にんじん	大豆、もやし、にんにく	
19金	五目ご飯／牛乳	鶏肉／	／牛乳	精白米／		にんじん／	ぶなしめじ、たけのこ／	703 30.6
	竹輪とししゃもの磯辺揚げ	焼きたけ	ししゃも、あおのり	小麦粉	油			
	小松菜の煮浸し	油揚げ				こまつな	もやし	
	めかたまスープ	鶏肉、卵	めかぶ、わかめ	でんぷん		にんじん、こまつな	長ねぎ	
22月	かぼちゃ入りみそ煮込みうどん	鶏肉、油揚げ、赤みそ、白みそ		冷凍うどん		にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ	玉葱、はくさい、長ねぎ	779 32.1
	ゆず入り煮浸し ☆冬至メニュー☆			砂糖		にんじん、こまつな	はくさい、ゆず	
	バリッとポテト		ピザ用チーズ	じゃがいも、きょうざの皮、小麦粉	エッグクエアマヨネーズ、油			
	牛乳		牛乳					
23火	ナンピザドック	ベーコン	ピザ用チーズ	ナン	油	にんじん、ピーマン、トマトピューレ	玉葱、マッシュルーム、にんにく	735 30.8
	冬野菜のクリーム煮	鶏肉、白いんげん豆、豆乳	粉チーズ	じゃがいも、小麦粉	油、有塩バター	にんじん	玉葱、ぶなしめじ、はくさい、かぶ	
	果物／牛乳		／牛乳				りんご／	
	キャロットライス トクリスマスメニュー♪			精白米	有塩バター	にんじん		
24水	ローストチキン	鶏肉		ざらめ、でんぷん			にんにく、しょうが	797 30.9
	花野菜サラダ			砂糖	油	ブロッコリー	キャベツ、カリフラワー、玉ねぎ	
	マカロニスー(カレー)	豚肉		マカロニ	油	にんじん、こまつな	玉ねぎ、キャベツ	
	チョコ苺／牛乳		／牛乳	チョコレート／			いちご／	

