

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		精白米でんぶん	ごま油	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,でんぶん	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							
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,でんぶん,砂糖	油		玉葱,にんにく,えのきだけ	
	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	/牛乳	里芋/		チングン菜/	長ねぎ/	
3水	きのこの和風スープパッティ	ベーコン,鶏肉		スパゲティ,でんぶん	油,有塩バター	こまつな	にんにく,玉葱,葱,しめじ,えのきだけ,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							
4木	チリチーズドッグ	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
	チースポテト		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							
5金	親子丼	鶏もも肉,卵		精白米,重ね,砂糖,でんぶん			玉葱,干し椎茸,グリンピース	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	
	グレープゼリー		粉寒天	砂糖			ぶどうジュース,パイン缶	
	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,トマトソース	にんにく,しょうが,セロリ,玉葱, グリーンピース	806 27.0
	フライドポテトいいサラダ			じゃがいも,砂糖	油	にんじん	キャベツ,きゅうり	
	果物						紅まどろみの予定	
	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,りょくとう,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/牛乳	油/	にんじん/	こぼう,だいこん,えのきだけ,こ んにく,長ねぎ/		
10水	長崎ちゃんぽん	豚ひき肉,蒸し巻きまほ こいかけ,豆乳		中華めん,でんぶん	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			パイント,みかん缶,黄桃缶	
	牛乳							
11木	さつま芋ご飯			精白米,さつまいも				825 34.2
	ブリカツ	ぶり		小麦粉,生パン粉,バ ン粉	米白絞油			
	磯和え		きざみのり			こまつな,にんじん	もやし,キャベツ,えのきだけ	
	みそ汁/牛乳	油揚げ,赤みそ,白 みそ/牛乳	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,グラニユース	有塩バター		レモン	724 28.0
13土	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,えのきだけ	
14日	マカロニソテー	ベーコン				ペンネ	油	トマト	にんにく,玉葱	
15月	牛乳					牛乳				
16火	有機米ご飯	宮城県大崎市有機 使用日				精白米/				757 27.9
17水	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	
18木	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/	
19金	ミルクゼリー苺ソース					牛乳,アガー	砂糖,でんぶん		いちご	
20土	きな粉揚げパン	きな粉				コッペパン,グラニユース	油			794 31.0
21日	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,でんぶん	油	にんじん	玉葱,コーン	
22月	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	
23火	牛乳					牛乳				
24水	ご飯/牛乳			／牛乳	精白米/					730 29.6
25木	魚のレモン醤油	赤魚			でんぶん,砂糖	油			レモン	
26金	野菜の塩こんぶあえ			塩昆布	砂糖	ごま油	にんじん		キャベツ,きゅうり,しょうが	
27土	吳汁	大豆,豆乳,白みそ		里芋,でんぶん	油	にんじん	ごぼう,こんにくにゃく,だいこん,長ね ぎ			
28日	ご飯/牛乳			／牛乳	精白米/					720 33.9
29月	たらこふりかけ	たらこ				油	こまつな			
30木	豆腐の中華煮	豚肉,豆腐			砂糖,でんぶん	ごま油	にんじん,チングンツアイ		しょうが,にんにく,だいこん,にんじん,干し椎 茸,玉葱,長ねぎ	
31金	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		
32土	五目ご飯/牛乳	鶏肉/	／牛乳	精白米/				にんじん/	ぶなしめじ,だいこん	703 30.6
33日	竹輪とししゃもの磯辯揚げ	焼き竹輪	ししゃも,あおりのり	小麦粉	油					
34月	小松菜の煮浸し	油揚げ					こまつな		もやし	
35火	めかたまスープ	鶏肉,卵	めかぶわかめ	でんぶん			にんじん,こまつな	長ねぎ		
36水	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
37木	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	
38金	パリッとポテト		ビザ用チーズ	じゃがいも,ぎょうざ の皮,小麦粉	エッグケアマヨ ネーズ油					
39土	牛乳			牛乳						
40日	ナンピザドック	ベーコン	ビザ用チーズ	ナン	油	にんじん,ピーマント マトビューレ		玉葱,マッシュルーム,にんにく		735 30.8
41月	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		
42火	果物/牛乳		／牛乳						りんご/	
43水	キャロットライス			精白米	有塩バター	にんじん				
44木	クリスマス ローストチキン メニュー	鶏肉	ざらめ,でんぶん						にんにく,しょうが	797 30.9
45金	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		
46土	マカロニスープ(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		
47日	チョコ苺/牛乳		／牛乳	チョコレート/					いちご/	

