


12月予定献立表


日	献立名	牛乳	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 水	焼き鳥ご飯	○	鶏もも小間肉 卵				精白米 白ざら糖 水あめ	米サラダ油	820kcal
	揚げごぼうサラダ				にんじん ごまつな	ごぼう もやし きゅうり	砂糖	米白絞油 ごま油	
	すまし汁		豆腐	生わかめ		えのきたけ 玉葱			
2 木	お好み焼きドッグ	○	豚もも小間肉 糸けずりぶし	ピザチーズ あおのり	にんじん	キャベツ 玉葱 ホールコーン缶	ミルクパン	米サラダ油	794kcal
	ひき肉とワンタンのスープ		豚ひき肉		にんじん ごまつな	しょうが もやし 長ねぎ	ワンタンの皮	米サラダ油 ごま油	
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト		パイナップル みかん缶 ぶどう缶	砂糖		
3 金	カレーピラフきのこのクリームソース	○	鶏もも小間肉 白いんげん豆	調理用牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉葱 ふなしめじ エリンギ	精白米 小麦粉	米サラダ油 有塩バター	801kcal
	パジルドレッシングサラダ				にんじん	きゅうり 冷凍コーン ライム にんにく レモン	じゃがいも 砂糖	オリーブ油	
	くだもの					夢オレンジの予定			
6 月	長崎ちゃんぽん	○	豚肩小間肉 いか短冊		にんじん ごまつな	しょうが キャベツ もやし	むし中華めん でんぶん	米サラダ油 ごま油	827kcal
	青のりポテトビーンズ		大豆	あおのり			じゃがいも でんぶん	米白絞油	
	くだもの					早番(ポンカン)の予定			
7 火	麦ごはん	○					精白米 精麦		922kcal
	とんかつ		豚肩ロース切り身				小麦粉 パン粉	米白絞油	
	ポイルキャベツ					キャベツ			
8 水	五目みそ汁	○	豆腐 赤みそ 白みそ		にんじん ごまつな	だいこん 長ねぎ	じゃがいも		809kcal
	ブルコギ丼		豚肩小間肉	にら	玉葱 もやし しょうが にんにく	精白米 精麦 砂糖 でんぶん	米サラダ油 ごま油		
	中華風たまごスープ		豆腐 卵	にんじん	干し椎茸 長ねぎ ふなしめじ	でんぶん			
9 木	ごはん /ごまのふりかけ	○					精白米 白ごま		823kcal
	魚の西京焼き		さわら 西京みそ				砂糖		
	芋入りきんぴら			にんじん	ごぼう 糸こんにゃく	じゃがいも 砂糖	米サラダ油 白ごま ごま油		
10 金	田舎汁	○	生揚げ 白みそ 赤みそ		にんじん ごまつな	玉葱 こんにゃく だいこん 長ねぎ			767kcal
	ソフトフランスパン					ソフトフランスパン			
	鮭と小松菜のグラタン		生鮭	調理用牛乳 生クリーム	ごまつな パセリ	玉葱 マッシュルーム水煮	じゃがいも 小麦粉 パン粉	米サラダ油 有塩バター	
13 月	きのことかぶのスープ	○	ベーコン		にんじん ごまつな	ふなしめじ えのきたけ かぶ			801kcal
	麦ごはん						精白米 精麦		
	魚のねぎ焼き		さば 白みそ			長ねぎ	砂糖	ごま油	
13 月	切り干し大根の煮物	○	さつまいも		にんじん	切干しだいこん 糸こんにゃく	砂糖		33.1g
	かぶのみそ汁		油揚げ 白みそ 赤みそ		ごまつな	かぶ えのきたけ			

☆毎日つく牛乳は2群の食品です。
 ☆学校行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。予めご了承ください。
 ☆くだもの以外はすべて加熱してあります。
 ☆裏面が給食だよりになっています。