

令和5年 12月の献立予定表 16回

日 曜	牛乳 1741- 蛋白質	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの 赤のなかなま	熱や力になるもの 黄のなかなま	調子を整えるもの 緑のなかなま
金	708 32.9	包まないけど稲荷寿司	油揚げ	米、麦、砂糖、ごま	かんぴょう、にんじん
		ぶりの照り焼き	ぶり	砂糖、片栗粉	生姜
		ごぼうサラダ		油、砂糖	キャベツ、ごぼう、きゅうり、にんじん、玉ねぎ
		麩のすまし汁		麩	長ねぎ、小松菜
月	690 34.1	ご飯		米、麦	
		鶏肉の梅風味焼き	鶏肉	砂糖	梅干し
		和風サラダ		油、ごま油、砂糖	もやし、にんじん、小松菜、とうもろこし、生姜
		キャベツのみそ汁	厚揚げ、みそ		にんじん、大根、キャベツ
夢オレンジ			夢オレンジ		
火	710 33.7	ひじきご飯	干しひじき、油揚げ、大豆	米、油、砂糖	にんじん
		魚のみそマヨ焼き	ホキ、みそ	エッグフリーマヨネーズ パン粉	
		野菜のごま酢和え		ごま、砂糖	白菜、にんじん、もやし、小松菜
		かまぼこのすまし汁	豆腐、かまぼこ		長ねぎ、小松菜
水	701 27.0	茶飯		米、麦	
		おでん	揚げボール、ちくわ、昆布 うすらの卵	こんにゃく、ちくわぶ、里芋	大根、にんじん
		バリバリサラダ		ワンタンの皮、油、ごま油 砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、枝豆
		みかん			みかん
木	710 31.6	ココア揚げパン		米粉パン、油、砂糖、ココア	
		肉団子のスープ煮	鶏肉、豆腐	パン粉、片栗粉	生姜、長ねぎ、にんじん、だけのこ 干ししいたけ、白菜、小松菜
		野菜ソテー	ベーコン	油	にんじん、キャベツ、チンゲン菜、もやし パプリカ
金	807 31.6	カレーピラフ チキンソースがけ	鶏肉	米、油、砂糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム 枝豆、生姜、トマト
		パスタスープ		マカロニ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、小松菜
		ベイクドチーズケーキ	クリームチーズ、生クリーム 卵	砂糖、小麦粉	レモン
月	706 33.9	ご飯		米、麦	
		さばのカレー醤油焼き	さば		生姜
		小松菜サラダ	ツナ	油、砂糖	小松菜、キャベツ、きゅうり、にんじん
		きのこのかきたま汁	卵	片栗粉	大根、えのきだけ、ぶなしめじ、小松菜
火	775 32.7	わかめご飯	わかめ	米、麦	
		チゲ豆腐	豚肉、豆腐	油、砂糖	生姜、にんにく、白菜、もやし、キムチ、長ねぎ
		サイコロサラダ	ハム、高野豆腐	じゃがいも、油、砂糖 ごま、ごま油	にんじん、きゅうり
		柿			柿

日 曜	牛乳 1741- 蛋白質	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの 赤のなかなま	熱や力になるもの 黄のなかなま	調子を整えるもの 緑のなかなま
水	707 30.1	きのこうどん	鶏肉、油揚げ	うどん、砂糖	にんじん、ごぼう、干ししいたけ、ぶなしめじ えのきだけ、まいだけ、白菜、長ねぎ、小松菜
		焼きししゃも	ししゃも		
		さつまいもと大豆の甘辛揚げ	大豆	さつまいも、片栗粉、油 砂糖、ごま	
木	776 32.4	きな粉トースト	きな粉	胚芽食パン、バター、砂糖	
		スティックサラダ		油	にんじん、きゅうり、大根、玉ねぎ
		ひよこ豆のトマト煮	鶏肉、ウインナー、大豆 いんげん豆、ひよこ豆	油、じゃがいも、砂糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、トマト
金	730 29.6	ご飯		米、麦	
		豆腐ナゲット	鶏肉、豆腐	油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、生姜
		ゆかり和え			キャベツ、にんじん、きゅうり、大根
		高野豆腐のみそ汁	高野豆腐、みそ		大根、小松菜
月	737 28.5	ご飯		米、麦	
		クロダイの竜田揚げ		クロダイ	片栗粉、油
		野菜の磯和え		のり	砂糖、ごま
		麩のすまし汁			にんじん、長ねぎ、小松菜
レモンゼリー		寒天	サイダー、砂糖	レモン、みかん	
火	737 33.8	ミルクパン		ミルクパン	
		スパニッシュオムレツ	ベーコン、卵、牛乳 ピザチーズ、粉チーズ	油、じゃがいも、砂糖	玉ねぎ
		コーンサラダ		砂糖、油	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし 枝豆
		クラムチャウダー	鶏肉、あさり、牛乳	じゃがいも、小麦粉、バター	玉ねぎ、にんじん
水	762 29.9	ご飯		米、麦	
		魚のごまみそがけ	ホキ、みそ	片栗粉、小麦粉、油、砂糖 ごま	生姜
		ちくわのサラダ	ちくわ	ごま油、砂糖	もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、玉ねぎ
		さつまいものみそ汁	みそ	さつまいも	大根、にんじん、長ねぎ
木	812 34.2	照り焼きチキンのスパグッティ	鶏肉	スパグッティ、油、砂糖 片栗粉	生姜、にんにく、玉ねぎ、ごぼう、にんじん
		マスタードサラダ		油、砂糖	キャベツ、きゅうり、パプリカ、プロッコリー
		おからチョコケーキ	卵、おから	小麦粉、ココア、砂糖 バター、チョコチップ	
金	792 23.0	ご飯		米、麦	
		かぼちゃコロッケ	鶏肉	油、じゃがいも、小麦粉 パン粉、砂糖	玉ねぎ、とうもろこし、かぼちゃ
		ゆずサラダ	ツナ	油、砂糖	小松菜、キャベツ、きゅうり、にんじん、ゆず
		根菜のみそ汁	みそ	こんにゃく	ごぼう、れんこん、にんじん、大根

☆ 学校行事、材料購入の関係で献立が変わることがあります。
☆ 食中毒防止のため、果物以外は加熱調理を行っています。

<12月の給食目標>
冬の健康と食生活を考えよう

