１２月の献立

日	献立名	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 kcal
		１群	２群	３群	４群	５群	６群	
1 金	牛ごぼう丼	牛肉		精白米,砂糖	油	こまつな,にんじん	玉葱,ごぼう,糸こんにゃく	772
	芋団子汁	油揚げ		じゃがいも,でんぷん		にんじん,チンゲンツァイ	はくさい,だいこん,長ねぎ	
	抹茶ミルクゼリー	調製豆乳	粉寒天	砂糖				
	牛乳		牛乳					
4 月	きのこの和風スープスパゲッティ	ベーコン,鶏肉		スパゲティー,でんぷん	油,有塩バター	にんじん,こまつな	にんにく,玉葱,ぶなしめじ,えのきだけ,エリンギ	835
	野菜とツナのサラダ	ツナ			油	こまつな,赤パプリカ	きゅうり,キャベツ,玉葱,レモン	
	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					
5 火	ごはん／牛乳		／牛乳	精白米／				720
	鮭のちゃんちゃん焼き	しろさけ,赤みそ		砂糖,じゃがいも	有塩バター,油	ピーマン	しょうが,にんにく,玉葱,長ねぎ,キャベツ,ぶなしめじ,えのきだけ	
	炒りコンニャク	糸けずりぶし		砂糖	ごま油		こんにゃく	
	かきたま汁	豆腐,卵	わかめ	でんぷん			長ねぎ	
6 水	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	759
	ほうれん草のキッシュ	ベーコン,卵	牛乳,生クリーム,チーズ	じゃがいも	有塩バター,油	ほうれんそう	玉葱	
	麦入りスープ	鶏肉		押麦		にんじん	玉葱,キャベツ,セロリー	
	カップヨーグルト／牛乳		ヨーグルト／牛乳					
7 木	ガーリックトースト			食パン	有塩バター,オリーブ油	パセリ	にんにく	732
	ポークビーンズ	ウィンナー,豚肉,白いんげん豆		じゃがいも,砂糖	油	にんじん,トマトピューレ,カットトマト缶	玉葱	
	イタリアンサラダ			砂糖	油	にんじん,赤ピーマン	キャベツ,きゅうり	
	牛乳		牛乳					
8 金	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	740
	春雨スープ	鶏肉,高野豆腐		はるさめ	油	にんじん	にんにく,しょうが,たけのこ,干し椎茸,長ねぎ	
	果物（りんご）						りんご	
	牛乳		牛乳					
11 月	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	さわら		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,グリンピース,糸こんにゃく	
	みそ汁／牛乳	油揚げ,豆腐,みそ／牛乳	わかめ／牛乳				玉葱／	
12 火	むろぶしご飯	むろぶし削り		精白米	オリーブ油			751
	塩肉じゃが	豚肉		じゃがいも,砂糖	米サラダ油	にんじん,トマト,さやいんげん	しょうが,にんにく,糸こんにゃく,玉葱	
	わかめサラダ		わかめ	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	
	果物（みかん）／牛乳		／牛乳				みかん／	
13 水	吹き寄せご飯	鶏肉,むきえび		精白米,もち米,さつまいも		にんじん	グリンピース,ぶなしめじ	732
	焼きししゃも		ししゃも					
	千草和え	油揚げ		砂糖	油,すりごま	こまつな,にんじん,赤ピーマン	糸こんにゃく	
	みそ汁／牛乳	豆腐,みそ	わかめ／牛乳	じゃがいも			長ねぎ	

日	献立名	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 kcal
		１群	２群	３群	４群	５群	６群	
14 木	パインパン			パインパン				814
	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				みかん／	
15 金	みそラーメン	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	795
	ひたし豆	青大豆						
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト				みかん缶,パイン缶,黄桃缶,ぶどう缶	
	牛乳		牛乳					
18 月	ごはん／牛乳		／牛乳	精白米／				775
	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			ほうれんそう,にんじん	もやし,キャベツ,えのきだけ	
	みそ汁	豆腐,みそ		里芋		こまつな	長ねぎ	
19 火	わかめごはん		炊き込みわかめ	精白米				775
	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	
	みそ汁／牛乳	油揚げ,みそ／	／牛乳	じゃがいも／		青梗菜／	長ねぎ／	
20 水	チリチーズドッグ	豚肉,大豆	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	783
	冬野菜のクリーム煮	ベーコン,鶏肉,豆乳	粉チーズ	じゃがいも,小麦粉	油,有塩バター	にんじん,かぶ(葉)	玉葱,ぶなしめじ,白菜,かぶ	
	れんこん入りサラダ			砂糖	すりごま,油,ごま油	にんじん,こまつな	キャベツ,きゅうり,れんこん	
	牛乳		牛乳					
21 木	かぼちゃ入りみそ煮込みうどん	鶏肉,油揚げ,みそ		冷凍うどん		にんじん,ほうれんそう,かぼちゃ	玉葱,はくさい,長ねぎ	742
	カリカリじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	砂糖	白ごま,油	にんじん,こまつな	キャベツ,きゅうり,玉葱	
	もちっこ春巻き	ハム	チーズ	春巻きの皮,もち,小麦粉	油			
	牛乳 ☆冬至メニュー☆		牛乳					
22 金	キャロットライス ♪クリスマスメニュー♪			精白米	有塩バター	にんじん		883
	ローストチキン	鶏肉		ざらめ,でんぷん			にんにく,しょうが	
	花野菜サラダ		チーズ	砂糖	油	ブロッコリー,にんじん	カリフラワー,玉葱	
	マカロニスープ	豚肉		マカロニ	油	にんじん,こまつな	玉葱,キャベツ	
	ココアゼリー／牛乳	豆乳／	／牛乳	寒天,砂糖／				

＊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。