

☺ 12月献立表 ☺

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 炭水化物 食物繊維総量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2月	ごはん	○					精白米		779 kcal 30.7 g 110.6 g 6.1 g
	豆腐チゲ		豚肉, みそ豆腐		人参	大根, 長ねぎ, 白菜	油		
	チャプチェ		豚肉		ほうれん草	しめじ, キムチ	油		
	みかん ◎特別栽培◎				にら	玉ねぎ, 干し椎茸	三温糖	油	
◎商店街コラボ給食◎							マロニー	白ごま	
3火	鶏肉と野菜のピラフ	○	鶏肉		人参	玉ねぎ	精白米, 強力粉	油	787 kcal 33.3 g 89.4 g 7.7 g
	カリカリオニオンのせ						オリーブ油		
	ブロッコリーと鶏肉のサラダ		鶏肉		ブロッコリー		油		
	シャンピニオンクリームスープ		鶏肉	生クリーム	マッシュルーム		じゃが芋	バター	
玉ねぎ									
4水	ごはん	○					精白米		745 kcal 31.4 g 102.1 g 5.4 g
	ツナ入り卵焼き		ツナ, 鶏卵		人参	玉ねぎ, 干し椎茸	三温糖	油	
	切干大根の煮物		油揚げ		人参	切干大根	三温糖	ごま油	
	かぶのみそ汁		油揚げ		かぶ葉	長ねぎ, かぶ			
みそ									
5木	おろしスパゲッティ	○	ツナ	のり	大根		スパゲティ	油	720 kcal 32.4 g 96.4 g 9.4 g
	れんこんサラダ		みそ		赤ピーマン	れんこん, キャベツ	三温糖	マヨネーズ	
	豆乳スープ		鶏肉, 豆乳		人参	玉ねぎ, しめじ	油		
					エリンギ				
6金	山形県の郷土料理								721 kcal 27.7 g 116.5 g 6.4 g
	ごはん	○					精白米		
	いも煮		豚肉, みそ		人参	ごぼう, 長ねぎ	里芋, 三温糖	こんにゃく	
	庄内麩のすまし汁		生揚げ						
白桃ゼリー	豆腐				人参, 小松菜	桃ジュース, 白桃缶	麩	上白糖	
寒天									
9月	★事納め(8日)★								755 kcal 26.5 g 106.8 g 5.2 g
	ごはん	○					精白米		
	鯉でんぶ		かつお節		人参, にら	白菜, もやし	春雨, でん粉	白ごま	
	豚バラ白菜		豚肉		人参, にら	しめじ	ごま油		
お事汁	小豆, みそ		人参	大根, ごぼう	こんにゃく	里芋			
10火	タイ料理								765 kcal 33.2 g 114.7 g 5.3 g
	ガパオライス	○	鶏肉, 大豆		人参, バジル	にんにく, 玉ねぎ	精白米	油	
	ヤムウンセン		鶏卵		赤ピーマン	キャベツ, もやし	春雨, 三温糖	ごま油	
	トムヤムクン		えび		小松菜	レモン果汁	油	白ごま	
					こねぎ	にんにく, しょうが	油		
				玉ねぎ, もやし	レモン果汁				
バナナ ◎有機栽培◎					バナナ				
11水	ごま揚げパン	○					コッパパン	油	722 kcal 27.5 g 85.7 g 9.2 g
	チキンスープ		鶏肉		人参, かぶ葉	セロリ, 玉ねぎ	三温糖	白ごま	
	ひじきのマリネ		ハム	ひじき	人参	キャベツ, しめじ	じゃが芋	油	
				大根		三温糖	油		
12木	福岡県の郷土料理								724 kcal 33.5 g 104.8 g 11.7 g
	★明太子の日★								
	ごはん	○					精白米		
	高菜とじゃこの炒り煮		じゃこ		高菜漬			油	
水炊き	鶏肉, 豆腐		人参, 水菜	長ねぎ, 白菜, 大根	こんにゃく	ごま油			
めんたいポテト	たらこ			小松菜	しめじ, レモン果汁	三温糖	白ごま		
						じゃが芋	バター		

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

☺ 12月献立表 ☺

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 炭水化物 食物繊維総量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
13 金	韓国風五目おこわ	○	豚肉		人参	にんにく,しょうが 大豆もやし,長ねぎ	精白米,もち米 三温糖	ごま油	742 kcal 31.5 g 82.3 g 3.5 g
	鯖の塩焼き		さば					油	
	チョレギサラダ		かつお節		赤ピーマン 小松菜	大根,キャベツ 黄ピーマン	三温糖	油 ごま油	
	わかめスープ		鶏肉,豆腐	わかめ		にんにく,長ねぎ		油 白ごま	
16 月	ごはん	○					精白米		721 kcal 35.0 g 94.3 g 3.7 g
	鯖の幽庵焼き		鯖			ゆず			
	高野豆腐と青菜の炒り煮		高野豆腐	じゃこ	人参,小松菜		三温糖	油	
	根菜の利休汁		豚肉,みそ		人参	大根,れんこん ごぼう	こんにゃく	油 白ごま	
17 火	野菜ラーメン	○	豚肉		人参,小松菜	にんにく,しょうが 長ねぎ,玉ねぎ 白菜	中華麺,三温糖 でん粉	油	740 kcal 32.1 g 92.6 g 4.1 g
	ジャンボぎょうざ		豚肉		にら	にんにく,しょうが 長ねぎ,キャベツ	ぎょうざの皮 薄力粉	油 ごま油	
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト		りんご缶,みかん缶	上白糖		
18 水	きつね丼	○	油揚げ 鶏卵		人参,小松菜	玉ねぎ,干し椎茸 長ねぎ	精白米,三温糖 でん粉	油	723 kcal 30.8 g 103.1 g 5.8 g
	野菜の塩昆布和え			塩昆布	小松菜 赤ピーマン	白菜,大根,しょう が			
	なめこ汁		豆腐,みそ			長ねぎ,なめこ			
19 木	冬野菜カレーライス	○	鶏肉		人参 トマト缶	しょうが,にんにく ごぼう,玉ねぎ,大 根	精白米,米粒麦 じゃが芋 薄力粉	油	742 kcal 21.9 g 117.0 g 8.3 g
	レモンソースサラダ				人参,小松菜	キャベツ レモン果汁	上白糖	油	
	みはや ◎特別栽培◎					みはや			
20 金	富山県の郷土料理 ぶりの日								726 kcal 29.1 g 105.0 g 7.6 g
	ごはん					精白米 三温糖			
	よごし	みそ		大根葉 小松菜	なす		油 ごま油 白ごま		
	ぶり大根	ぶり		人参	大根,しょうが	こんにゃく 中ざら糖 三温糖			
とろろ昆布と麩のみそ汁	油揚げ みそ	昆布				じゃが芋,麩			
23 月	冬至(21日) 山梨県の郷土料理								721 kcal 30.0 g 95.5 g 7.2 g
	ほうとう	豚肉,みそ 油揚げ		かぼちゃ 小松菜	長ねぎ,大根,白菜	三温糖 ほうとうめん	油		
	わかさぎの南蛮漬け		わかさぎ	赤ピーマン ピーマン	長ねぎ	でん粉,三温糖	油 ごま油		
	かぶのゆずか和え			かぶ葉,人参	かぶ,ゆず				
24 火	ごはん	○					精白米		726 kcal 32.6 g 101.2 g 3.8 g
	いかのかりん揚げ		いか			しょうが	でん粉,薄力粉	油	
	江戸菜のお浸し		油揚げ かつお節		小松菜	白菜,もやし	三温糖		
どさんこ汁	豆腐,みそ		小松菜	長ねぎ,玉ねぎ 大根,コーン					
25 水	クリスマス								741 kcal 33.3 g 92.4 g 7.7 g
	パンプキンパン					パンプキンパ			
	チーズチキンロール	鶏肉	チーズ						
	コールスローサラダ			赤ピーマン	キャベツ 黄ピーマン	上白糖	油		
	ミネストローネ	ベーコン, ひよこ豆		人参,パセリ	玉ねぎ,セロリ キャベツ	じゃが芋			
クリスマスゼリー	豆乳	寒天			いちごピューレ	上白糖			