



12月 献立予定表



日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 小学校(中)
			(黄) おもにエネルギーのもとになる		(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる			
			おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC		
			穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物		
2	月	ごはん	米							615 24.6 2.0
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		ローズポークぎょうざ		油	◇ローズポークぎょうざ					
		チンゲンさいのすじょうゆあえ	砂糖				チンゲンサイ・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ	
3	火	だいこんととりにくのちゅうかいために	さといも・こんにゃく・砂糖・でんぷん	油	鶏肉		にんじん	大根・玉ねぎ・長ねぎ・しょうが	しょうゆ・みりん・オイスターソース	625 25.9 2.0
		レーズンパン	◇レーズンパン							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		ポークビーンズ	じゃがいも・砂糖	油	豚肉・大豆		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	ワイン・ケチャップ・こしょう・ソース・コンソメ	
4	水	オニオンドレッシングサラダ		オリーブ油	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・ソテーオニオン・にんにく	しょうゆ・みりん	609 24.8 1.7
		ぶたごぼうごはん	米・砂糖	油	豚肉・油揚げ・大豆		にんじん	ごぼう・切干大根・しいたけ	しょうゆ・みりん	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		こまいフライ		油	◇こまいフライ					
5	木	しょうがあげ					にんじん・小松菜	キャベツ・もやし・しょうが	しょうゆ	617 23.5 1.6
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		とうふのちゅうかに	砂糖・でんぷん	油・ごま油	豆腐・豚肉		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・玉ねぎ・大根	酒・しょうゆ・オイスターソース	
6	金	パンサンデー	春雨・砂糖	油・ごま油	ハム		小松菜	キャベツ・もやし	しょうゆ・酢・からし	632 26.8 2.1
		やきそば	◇中華めん	油	豚肉・ウインナー		にんじん・ピーマン	玉ねぎ・もやし・キャベツ・しいたけ	ソース・オイスターソース・こしょう	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		チキンサラダ		油	鶏ささみ水煮		ブロッコリー 小松菜・にんじん	とうもろこし	酢・塩・こしょう	
9	月	ピタパン	◇ピタパン							598 25.6 2.1
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		さばのみそだれかけ	砂糖		さば・みそ			しょうが	しょうゆ・酒・みりん	
10	火	かまぼこのとさあえ	砂糖	油・ごま	かまぼこ・かつお節		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ	632 27.3 2.1
		けんちんじる	さといも・こんにゃく	油	豆腐		にんじん	ごぼう・長ねぎ・大根	しょうゆ・みりん	
		ミルクパン	◇ミルクパン							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
11	水	こめこのフライドチキン	米粉・でんぷん	油	鶏肉				ワイン・塩・こしょう・ガーリックパウダー	642 23.7 1.9
		レモンドレッシングサラダ	砂糖				小松菜・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)	塩・こしょう	
		さつまいものミネストローネ	さつまいも		フランクフルト		にんじん・トマト	玉ねぎ	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	
		ごはん	米							
12	木	こんさいカレー	じゃがいも	油	豚肉		にんじん	れんこん・ごぼう・玉ねぎ しょうが・にんにく	カレールウ・ソース	640 24.1 2.0
		かいそうサラダ		油	まぐろ油漬	海藻	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
		くろパン	◇黒パン							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
13	金	しろみざかなのバジルフライ		油	◇白身魚のバジルフライ					622 28.6 2.2
		コールスローサラダ		ノンエッグマヨネーズ・油			小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし	酢・塩・こしょう	
		ウインナーとまめのスープ	じゃがいも	油	ウインナー・◇ミックスビーンズ		にんじん	玉ねぎ・セロリ	コンソメ・塩・こしょう	
		ごはん	米							
16	月	ぶたにくのスタミナいために	砂糖・でんぷん	ごま油	豚肉		にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ・にんにく	しょうゆ・オイスターソース・酒・みりん	599 27.3 1.8
		さばのつみれじる			◇さばのつみれ・油揚げ・みそ		にんじん・小松菜	大根・白菜・しょうが		
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
17	火	いわしのにんにくしょうゆかけ	砂糖	油	◇いわし瀬粉付き			にんにく	みりん・酒・しょうゆ	619 25.8 2.1
		そくせきづけ					小松菜・にんじん	キャベツ	塩	
		みぞれじる	こんにゃく・でんぷん		鶏肉・豆腐・油揚げ		にんじん	大根・白菜・長ねぎ	しょうゆ・塩・酒・みりん	
		はちみつパン	◇はちみつパン							
18	水	はちみつパン	◇はちみつパン							593 28.5 1.7
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		はくさいのクリームに	じゃがいも・マカロニ・小麦粉	油・バター	鶏肉・白いんげん豆		にんじん・小松菜	白菜・玉ねぎ・エリンギ	コンソメ・塩・こしょう	
		キャベツとハムのサラダ		油	ハム		にんじん	もやし・キャベツ	酢・塩・こしょう	
19	木	アゼロラゼリー	◇アゼロラゼリー							645 25.2 2.5
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		さけのゆうあんやき			◇鮭幽庵焼き					
20	金	ごまあえ	砂糖	ごま			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	しょうゆ	643 24.5 1.9
		ほうとう	◇うどん	油	鶏肉・油揚げ・みそ		かぼちゃ	大根・白菜・長ねぎ	酒・一味唐辛子	
		ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ	油	豚肉・大豆	チーズ	にんじん・ピーマン・トマト	エリンギ・玉ねぎ・にんにく	ケチャップ・ワイン・塩・こしょう・ソース	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
23	月	コロッケ	◇野菜コロッケ	油						594 25.2 1.7
		かんてんいりヘルシーサラダ		油	まぐろ油漬	寒天	にんじん・小松菜	キャベツ	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
		カレーピラフ	米	油	ウインナー・鶏肉	チーズ	にんじん	玉ねぎ・とうもろこし・グリーンピース	塩・こしょう・コンソメ・カレー粉	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
23	月	ハンバーグハニーマスタードソース	はちみつ		◇もみの木型ハンバーグ				ワイン・しょうゆ・粒マスタード	594 25.2 1.7
		こまつなサラダ		油	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう	
		クリスマスデザート	◇クリスマスいちごプリン							
		アップルシナモントースト	◇食パン・砂糖	バター				りんご	シナモン	
23	月	ぎゅうにゅう				牛乳				594 25.2 1.7
		ポトフ	じゃがいも		◇肉だんご・鶏肉		にんじん	玉ねぎ・大根・白菜・セロリ	コンソメ・塩・こしょう	
		ヨーグルト				ヨーグルト				

※ 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。 ※ 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。
 ※ ベーコン、ハム、ウインナー、フランクフルトは乳・卵ばきの食物アレルギー対応品を使用しています。