

12月献立表

日	こんだて	食品のおもひはたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		体をつくる (産)	熱や力にむく (費)	体の調子を整える (緑)		
1 金	麦入りごはん 鮭の西京焼き おかかあえ さつま汁	牛乳 さけ みそ かつおぶし 鶏肉	米 麦 さとう サラダ油 さつまいも	もやし こまつな にんじん ごぼう 椎茸 だいこん 長ねぎ こんにゃく	590	30.5
4 月	セサミトースト カリカリ大豆の和風サラダ ヌイユスープ	牛乳 大豆 くきわかめ 豚肉 卵	食パン バター ごま ねりごま さとう でん粉 サラダ油 ヌイユ	にんじん きゅうり たまねぎ こまつな	583	23.8
5 火	五目チャーハン ツナと野菜のごまだれあえ ビーフンスープ	牛乳 豚肉 卵 ツナ ベーコン	米 サラダ油 ごま油 さとう ごま ビーフン	しょうが にんじん たまねぎ 椎茸 長ねぎ もやし こまつな にんにく キャベツ	579	20.2
6 水	ハッシュドポーク ごま酢あえ りんご	牛乳 豚肉 レンズまめ 生クリーム	米 バター サラダ油 小麦粉 ごま さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム もやし はくさい りんご	629	20.5
7 木	麦入りごはん 筑前煮 どさんこ汁	牛乳 鶏肉 さけ みそ	米 麦 サラダ油 さとう さといも じゃがいも バター	ごぼう にんじん 椎茸 さやいんげん だいこん たまねぎ コーン 長ねぎ こんにゃく	643	25.7
8 金	スパゲティホワイトソース わかめサラダ 菊花みかん	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム チーズ わかめ	スパゲティ サラダ油 バター 小麦粉 ごま さとう ごま油	セロリー たまねぎ しめじ マッシュルーム にんじん パセリ キャベツ きゅうり みかん	622	22.6
11 月	麦入りごはん じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 みそドレッシングサラダ	牛乳 豚ひき肉 生揚げ みそ	米 麦 サラダ油 じゃがいも さとう でん粉 サラダ油	たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	620	23.6
12 火	わかめごはん シイラの香味焼き 大根の甘酢あえ 芋煮汁	牛乳 炊込わかめ しいら 豚肉 生揚げ	米 ごま さとう ごま油 サラダ油 さといも	長ねぎ しょうが にんにく だいこん にんじん きゅうり ごぼう 椎茸	550	28.8
13 水	ソース焼きそば じゃがいものバター煮 フルーツヨーグルト	牛乳 いか 豚肉 あおのり ヨーグルト	むし中華めん サラダ油 じゃがいも さとう バター はちみつ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ にら パセリ みかん缶 黄桃缶 洋なし缶	588	24.8
14 木	麦入りごはん 和風卵焼き ごまあえ 呉汁	牛乳 卵 鶏ひき肉 油揚げ 大豆 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 サラダ油 さとう ごま じゃがいも	たまねぎ 椎茸 にんじん たけのこ こまつな もやし はくさい ごぼう 長ねぎ	596	28.2
15 金	カレーブルストサンド アイントプフ バニラキプフェル	牛乳 ウィンナーソーセージ ベーコン 豚肉 レンズまめ	胚芽パン サラダ油 バター じゃがいも 無塩バター さとう アーモンド粉 小麦粉 粉ざとう	にんにく セロリー にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	718	28.2
18 月	あんかけごはん もやしと青菜のナムル りんご	牛乳 豚肉 いか	米 麦 サラダ油 さとう くず粉 ごま油 ごま	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 椎茸 キャベツ こまつな もやし きゅうり にんにく りんご 糸こんにゃく	563	19.9
19 火	シュガー揚げパン ワンタンスープ カルピスポンチ	牛乳 鶏肉	ショートニングパン サラダ油 わんたんの皮 ごま油 さとう	椎茸 にんじん キャベツ 長ねぎ にら こまつな 黄桃缶 みかん缶 アロエ りんご缶	584	18.4
20 水	麦入りごはん 豆腐とえびの中華炒め 野菜のかわりソース	牛乳 豚肉 むきえび うずら卵 豆腐	米 麦 サラダ油 ごま油 でん粉 さとう	しょうが にんじん たけのこ 椎茸 キャベツ 長ねぎ グリンピース もやし きゅうり たまねぎ	579	26.3
21 木	こぎつねごはん 焼きししゃも けんちん汁	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ ししゃも 豆腐	米 さとう サラダ油 でん粉	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ こんにゃく	618	29.3
22 金	ほうとう 青のりポテトビーンズ つぶつぶオレンジゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 大豆 あおのり かんてん	さといも ほうとう じゃがいも でん粉 サラダ油 さとう	椎茸 にんじん だいこん かぼちゃ 長ねぎ みかん缶	611	24.1

★行事・食材の仕入れ等の都合により献立は変更することがあります。

★牛乳は毎日つきます。

給食で世界旅行
ドイツ料理

冬至のかぼちゃ