



12月 献立表



日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるもとになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整えるもとになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	むぎごはん おからひじきふりかけ ごまあえ まちだすいとん くだもの		牛乳, 干ひじき, おから, 粉かつお, こんぶ, かつお厚削り, 豚肉	米, 麦, 油, 三温糖, 白いりごま, すりごま, 小麦粉	こまつな, キャベツ, にんじん, もやし, とうもろこし, しょうが, だいこん, 干し椎茸, ねぎ, かき	521 kcal 16.6 g 12.5 g 1.5 g
2火	わかめごはん ぶりのてりやき やさいのあまずあえ のっぺいじる		牛乳, 炊き込みわかめ, ぶり, 米みそ, 豚肉, 生揚げ	米, 麦, 小麦粉, 三温糖, かたくり粉, 油, 板こんにゃく	しょうが, キャベツ, もやし, にんじん, きゅうり, こまつな, はくさい, ねぎ	606 kcal 27.6 g 21.6 g 2.5 g
3水	きなこあげパン リヨネーズポテト たまごとちんげんさいのスープ		牛乳, きな粉, ウィンナー, たまご	ねじりコッペ, 油, 三温糖, じゃがいも, バター, かたくり粉	玉葱, えのきたけ, にんじん, チンゲンツァイ, ねぎ	498 kcal 19.5 g 20.1 g 2.4 g
4木	むぎごはん いかのマヨネーズやき ちゅうかあえ カレーマナー		牛乳, いか, わかめ, 豚肉, 米みそ, 木綿豆腐, 豆乳	米, 麦, ノンエッグマヨネーズ, 三温糖, 油, ラー油, かたくり粉	トマト, だいこん, もやし, きゅうり, にんじん, しょうが, にんにく, たけのこ, 干し椎茸, 玉葱, ねぎ, にら	590 kcal 30.7 g 20.1 g 2.6 g
5金	みそラーメン いかとさつまいものあまからあげ はくさいとコーンのサラダ くだもの		牛乳, 豚肉, 米みそ, いか, 大豆, わかめ	蒸し中華めん, ラード, 油, 小麦粉, さつまいも, かたくり粉, 三温糖	しょうが, にんにく, にんじん, キャベツ, もやし, ねぎ, にら, だいこん, はくさい, とうもろこし, りんご	553 kcal 23.2 g 22.8 g 2.8 g
8月	ホイコーローどん いりことだいずのごまあえ とうふのちゅうかスープ		牛乳, 豚肉, ハ丁味噌, 生揚げ, 大豆, いりこ, 木綿豆腐, 生わかめ	米, 麦, 油, 三温糖, かたくり粉, 白いりごま	にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, もやし, 青ピーマン, えのきたけ, 干し椎茸, たけのこ, 玉葱, チンゲンツァイ	622 kcal 26.6 g 23.5 g 2.0 g
9火	しろごまタンタンうどん そくせきづけ おにまんじゅう くだもの		牛乳, 鶏肉, かつお厚削り, こんぶ, 焼き竹輪, 油揚げ, 米みそ, 塩昆布	冷凍うどん, 油, 三温糖, ねりごま, すりごま, さつまいも, 薄力粉, 上新粉	玉葱, にんじん, キャベツ, 青ピーマン, ねぎ, きゅうり, だいこん, だいこん葉, しょうが, はれひめ	571 kcal 22.5 g 18.1 g 2.4 g
10水	まちださんごはん あじのなんばんづけ まちだだいこんのゆずふうみづけ まち☆ベジみそしる		牛乳, あじ, 塩昆布, 米みそ	米, 小麦粉, かたくり粉, 油, 三温糖, さつまいも	しょうが, ねぎ, だいこん, だいこん葉, ゆず, にんじん, はくさい, こまつな	541 kcal 21.4 g 15.3 g 1.9 g
11木	ハッシュドポーク はくさいのサラダ くだもの		牛乳, 豚肉, わかめ	米, 麦, 油, 小麦粉, バター, 三温糖	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, トマト, グリンピース, だいこん, はくさい, とうもろこし, 温州蜜柑	559 kcal 19.3 g 18.7 g 1.5 g
12金	カレーピラフホワイトソース だいこんのマリネ ブルーベリーマフィン		牛乳, 豚肉, ベーコン, たまご, ヨーグルト, 豆乳	米, 麦, バター, 油, 小麦粉, クリーム, 三温糖, 米粉, 上白糖	玉葱, にんじん, 青ピーマン, ぶなしめじ, もやし, だいこん, とうもろこし, だいこん葉, 赤ピーマン, ブルーベリー	713 kcal 19.5 g 28.3 g 1.9 g
15月	パンプキンパン さかなのトマトチーズやき とうにゅうスープ		牛乳, ホキ, チーズ, 豚肉, 豆乳, 米みそ	パンプキンパン, 油, 三温糖, じゃがいも	にんにく, セロリー, 玉葱, トマト, にんじん, しょうが, とうもろこし, キャベツ	508 kcal 22.3 g 20.5 g 2.0 g
16火	むぎごはん ビーンズコロッケ ザワークラウト まめとむぎのいなかうスープ		牛乳, 豚肉, うずら豆, 鶏肉, レンズまめ	米, 麦, 油, じゃがいも, クリーム, 小麦粉, パン粉, 三温糖, 上白糖	玉葱, にんじん, キャベツ, にんにく, セロリー, えのきたけ, こまつな	608 kcal 19.4 g 17.9 g 2.2 g
17水	めかぶごはん シャキシャキうめサラダ はくさいのそぼろじる くだもの		牛乳, 鶏肉, 油揚げ, めかぶ, わかめ, きざみのり, こんぶ, 絹ごし豆腐	米, 麦, 油, 三温糖, 白いりごま, 上白糖, かたくり粉	干し椎茸, にんじん, 切干しだいこん, もやし, きゅうり, 梅肉, しょうが, たけのこ, はくさい, かき	522 kcal 19.5 g 15.7 g 2.3 g
18木	ターメリックライス いんげんまめソース クリスピーチキン マカロニいりスープ		牛乳, 鶏肉, いんげんまめ, 豆乳	油, 米, じゃがいも, 米粉, コーンフレーク, マカロニ	にんにく, 玉葱, にんじん, ぶなしめじ, マッシュルーム, とうもろこし, こまつな, セロリー, しょうが, はくさい	891 kcal 42.5 g 36.7 g 2.7 g
19金	こうやどうふのたまごとじどん じゃこサラダ とうふだんごスープ		牛乳, 鶏肉, 凍り豆腐, たまご, ちりめんじゃこ, 豚肉, 絹ごし豆腐	米, 麦, 油, 三温糖, かたくり粉, 白玉粉	玉葱, にんじん, 干し椎茸, こまつな, キャベツ, きゅうり, えのきたけ, ねぎ	661 kcal 28.9 g 21.3 g 2.7 g
22月	むぎごはん さばのゆずみそやき ごもくきんぴら かぼちゃのみしる		牛乳, さば, 米みそ, さつま揚げ, 大豆, 絹ごし豆腐, 生わかめ	米, 麦, 三温糖, つきこん, 油, ごま, じゃがいも	しょうが, ゆず, にんじん, ごぼう, たけのこ, とうがらし, グリンピース, えのきたけ, 日本かぼちゃ, ねぎ	559 kcal 26.4 g 17.2 g 2.1 g
23火	じゅうろっくごはん やきししゃも ナムル カムジャタン		牛乳, ししゃも, 豚肉, 生揚げ, こんぶ, さば厚削り	米, 十六穀米, 油, 三温糖, すりごま, 板こんにゃく, じゃがいも	もやし, にんじん, きゅうり, にんにく, しょうが, 玉葱, えのきたけ, ねぎ	552 kcal 23.6 g 16.9 g 1.9 g
24水	おたのしみトースト キャロットドレッシングサラダ ほしのシチュー		ジョア, 鶏肉, 牛乳, チーズ	食パン, バター, グラニュー糖, 粉糖, 三温糖, 油, じゃがいも, 上新粉, クリーム	キャベツ, ブロッコリー, とうもろこし, にんじん, 玉葱	470 kcal 17.1 g 13.2 g 2.3 g

※学校行事、材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。