



# 12月 献立表



| 日   | 献立名                                                      | 牛乳 | 赤の仲間・<br>血や肉になる                                  | 黄の仲間・<br>熱や力の元になる                                             | 緑の仲間・<br>体の調子を整える                                                                    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|-----|----------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 2月  | むぎごはん<br>おからひじきのふりかけ<br>しゃけじゃがに<br>ごまあえ くだもの             |    | 牛乳, 干ひじき, おから, 粉<br>かつお, かつお厚削り, 鮭<br>切り身        | 米, 麦, 油, 三温糖, 白いりご<br>ま, しらたき, じゃがいも,<br>上白糖, 無塩バター, すり<br>ごま | 玉葱, にんじん, エリンギ, えのきたけ, こ<br>ねぎ, こまつな, キャベツ, もやし, とうも<br>ろこし, りんご                     | 564 kcal<br>20.5 g<br>13.5 g<br>1.3 g |
| 3火  | きりぼしだいこんのごはん<br>ごもくたまごやき<br>やさいのあますあえ<br>のっぺいじる          |    | 牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ちりめ<br>んじゃこ, たまご, 米みそ,<br>豚肉, 生揚げ   | 米, 麦, 油, 三温糖, 板こんに<br>ゃく, かたくり粉                               | にんじん, 干し椎茸, 切干しだいこん, 玉<br>葱, えのきたけ, グリンピース, キャベツ,<br>もやし, きゅうり, こまつな, はくさい, ねぎ       | 592 kcal<br>25.3 g<br>20.5 g<br>3.1 g |
| 4水  | きなこあげパン<br>リョネーズポテト<br>とうふだんごスープ                         |    | 牛乳, きな粉, ウィンナー,<br>豚肉, 絹ごし豆腐                     | コッペパン, 油, 三温糖,<br>じゃがいも, 無塩バター,<br>白玉粉                        | 玉葱, にんじん, えのきたけ, ねぎ, こまつ<br>な                                                        | 560 kcal<br>21.5 g<br>21.1 g<br>2.3 g |
| 5木  | むぎごはん<br>いかのマヨネーズやき<br>ちゅうかあえ<br>カレーまーぼー豆腐               |    | 牛乳, いか, わかめ, 豚肉, 米<br>みそ, 木綿豆腐, 豆乳               | 米, 麦, ノンエッグマヨ<br>ネーズ, 三温糖, 油, ラー油,<br>かたくり粉                   | トマトケチャップ, だいこん, りょくとう<br>もやし, きゅうり, にんじん, しょうが, に<br>んにく, たけのこ, 干し椎茸, 玉葱, ねぎ, に<br>ら | 590 kcal<br>30.8 g<br>20.1 g<br>2.8 g |
| 6金  | おやこどん<br>はくさいのなんばんづけ<br>さつまいもだんごじる                       |    | 牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 凍り豆<br>腐, たまご, こんぶ, 絹ごし<br>豆腐       | 米, 麦, 油, しらたき, 三温<br>糖, さつまいも, かたくり<br>粉, 小麦粉                 | にんじん, 玉葱, ねぎ, グリンピース, はく<br>さい, こまつな                                                 | 592 kcal<br>24.9 g<br>18.2 g<br>2.1 g |
| 9月  | ホイコーローどん<br>いりことごまのあまからあえ<br>ちゅうかスープ                     |    | 牛乳, 豚肉, 八丁味噌, 生揚<br>げ, いりこ, 豚肉, 木綿豆腐,<br>生わかめ    | 米, 麦, 油, 三温糖, かたくり<br>粉, 白いりごま                                | にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ,<br>もやし, 青ピーマン, えのきたけ, 干し椎<br>茸, たけのこ, 玉葱, チンゲンツアイ            | 576 kcal<br>28.5 g<br>18.3 g<br>2.3 g |
| 10火 | しろごまたんたんうどん<br>おにまんじゅう<br>そくせきづけ<br>くだもの                 |    | 牛乳, 鶏肉, かつお厚削り,<br>こんぶ, 焼き竹輪, 油揚げ,<br>米みそ, 塩昆布   | 冷凍うどん, 油, 三温糖, ね<br>りごま, すりごま, さつま<br>いも, 薄力粉, 上新粉            | 玉葱, にんじん, キャベツ, 青ピーマン, ね<br>ぎ, きゅうり, だいこん, だいこん葉, しょ<br>うが, 温州蜜柑                     | 572 kcal<br>22.6 g<br>18.1 g<br>2.7 g |
| 11水 | まちださんのごはん<br>あじのなんばんづけ<br>まちだだいこんのゆずふうみづけ<br>まちだやさいのみそじる |    | 牛乳, あじ, 塩昆布, 米みそ                                 | 米, 小麦粉, かたくり粉, 油,<br>三温糖, さつまいも                               | しょうが, ねぎ, だいこん, だいこん葉, ゆ<br>ず, にんじん, はくさい, こまつな                                      | 545 kcal<br>21.5 g<br>15.3 g<br>2.1 g |
| 12木 | じゅうろっこくごはん<br>やきししゃも<br>ナムル<br>かんこくふうにくじゃが               |    | 牛乳, ししゃも, 豚肉, 生揚<br>げ, こんぶ, さば厚削り                | 米, 十六穀米, 油, 三温糖, す<br>りごま, 板こんにゃく,<br>じゃがいも                   | もやし, にんじん, きゅうり, にんにく,<br>しょうが, 玉葱, えのきたけ, ねぎ                                        | 574 kcal<br>24.0 g<br>17.1 g<br>1.9 g |
| 13金 | ハッシュドボーク<br>はくさいとコーンのサラダ                                 |    | 牛乳, 豚肉, わかめ                                      | 米, 麦, 油, 小麦粉, 無塩バ<br>ター, 三温糖                                  | にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, マッ<br>シュルーム, トマト, グリンピース, だい<br>こん, はくさい, とうもろこし               | 534 kcal<br>19.0 g<br>18.6 g<br>1.5 g |
| 16月 | パンプキンパン<br>さかなのトマトチーズやき<br>とうにゅうスープ                      |    | 牛乳, ホキ, ピザチーズ, 豚<br>肉, 豆乳, 米みそ                   | パンプキンパン, 油, 三温<br>糖, じゃがいも                                    | にんにく, セロリー, 玉葱, トマト, にんじ<br>ん, しょうが, とうもろこし, キャベツ                                    | 486 kcal<br>24.4 g<br>19.3 g<br>3.0 g |
| 17火 | むぎごはん<br>ビーンズコロケ<br>ザワークラウト<br>まめとむぎのいなかふう               |    | 牛乳, 豚肉, うすら豆, 鶏肉,<br>レンズまめ                       | 米, 麦, 油, じゃがいも, ク<br>リーム, 小麦粉, パン粉, 三<br>温糖, 上白糖              | 玉葱, にんじん, キャベツ, にんにく, セロ<br>リー, えのきたけ, こまつな                                          | 608 kcal<br>19.4 g<br>17.9 g<br>2.2 g |
| 18水 | めかぶごはん<br>シャキシャキうめサラダ<br>はくさいのそぼろじる<br>くだもの              |    | 牛乳, 鶏肉, 油揚げ, めかぶ<br>わかめ, きざみのり, こん<br>ぶ, 絹ごし豆腐   | 米, 麦, 油, 三温糖, 白いりご<br>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<br>やし, きゅうり, 梅肉, しょうが, たけのこ,<br>はくさい, かき                      | 522 kcal<br>19.5 g<br>15.7 g<br>2.3 g |
| 19木 | バターライス<br>キャベツとコーンのサラダ<br>マカロニスープ                        |    | 牛乳, 豚肉, ひよこまめ, わ<br>かめ, 鶏肉                       | 米, 麦, 有塩バター, 油, 三温<br>糖, マカロニ                                 | にんにく, しょうが, 玉葱, もやし, キャベ<br>ツ, にんじん, とうもろこし, セロリー, は<br>くさい, こまつな                    | 600 kcal<br>22.6 g<br>18.5 g<br>2.1 g |
| 20金 | むぎごはん<br>さばのゆずみそやき<br>ごもくきんぴら<br>かぼちゃのみそじる               |    | 牛乳, さば, 米みそ, さつま<br>揚げ, 大豆, 絹ごし豆腐, 米<br>みそ, 生わかめ | 米, 麦, 三温糖, つきこん,<br>油, ごま, じゃがいも                              | しょうが, ゆず, にんじん, ごぼう, たけの<br>こ, とうがらし, グリンピース, えのきた<br>け, 日本かぼちゃ, ねぎ                  | 559 kcal<br>26.4 g<br>17.2 g<br>2.1 g |
| 23月 | こうやどうふのたまごとじどん<br>よしのじる<br>くだもの                          |    | 牛乳, 鶏肉, 凍り豆腐, たま<br>ご, 油揚げ                       | 米, 麦, 油, 三温糖, かたくり<br>粉, 板こんにゃく, そうめ<br>ん                     | 玉葱, にんじん, 干し椎茸, こまつな, だい<br>こん, えのきたけ, ねぎ, 温州蜜柑                                      | 609 kcal<br>25.1 g<br>18.5 g<br>2.3 g |
| 24火 | おたのしみトースト<br>キャロットドレッシングサラダ<br>ほしのシチュー                   |    | ショア, 鶏肉, 牛乳, ピザ用<br>チーズ                          | 食パン, 有塩バター, グラ<br>ニュー糖, 粉糖, 三温糖, 油,<br>じゃがいも, 上新粉, ク<br>リーム   | キャベツ, ブロッコリー, とうもろこし,<br>にんじん, 玉葱                                                    | 286 kcal<br>11.2 g<br>9.7 g<br>1.3 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。