

# 12月 献立表

日	献立名	牛乳	主な材料			栄養価
			(赤)筋肉・血・骨になる	(黄)熱や力になる	(緑)体の調子を整える	
2月	豚キャベツ丼 大根ときゅうりの華風漬け 野菜と豆腐のスープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	精白米 油 砂糖 ごま油 ごま でんぷん	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ にら だいこん きゅうり えのきだけ チンゲン菜	エネルギー： 710 kcal たんぱく質： 26.9 g 脂 質： 19.0 g 食塩相当量： 3.5 g
3火	きなこ揚げパン みそドレッシングサラダ 鶏団子入りちゃんこ汁 いりごと大豆の甘辛和え	○	牛乳 きな粉 鶏肉 大豆 いりこ	パン 油 砂糖 ごま油 ごま でんぷん	キャベツ 冷凍コーン にんじん もやし しょうが ねぎ だいこん 干しいだけ はくさい	エネルギー： 824 kcal たんぱく質： 33.5 g 脂 質： 33.0 g 食塩相当量： 3.6 g
4水	ごはん さばのスタミナ焼き 野菜の昆布和え ごま豆乳みそ汁	○	牛乳 さば 塩昆布 豚肉 豆腐 みそ 調製豆乳	精白米 砂糖 ごま油 ごま 油	にんにく ねぎ だいこん キャベツ にんじん はくさい	エネルギー： 744 kcal たんぱく質： 33.1 g 脂 質： 22.5 g 食塩相当量： 2.9 g
5木	ごはん まっくうの味付けのり 韓国風肉じゃが ナムル 果物（菊花みかん）	○	牛乳 味付けのり 豚肉	精白米 油 つきこんやく じゃがいも ごま油 ごま	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ ねぎ もやし だいこん こまつな みかん	エネルギー： 703 kcal たんぱく質： 23.2 g 脂 質： 15.6 g 食塩相当量： 2.1 g
6金	コーンピラフ チキンとじゃが芋のトマト煮 パリパリサラダ	○	牛乳 鶏肉 ウィンナー	精白米 油 じゃがいも 砂糖 しゅうまいの皮 ごま油	にんじん 玉ねぎ 冷凍コーン にんにく ぶなしめじ トマト缶 キャベツ もやし	エネルギー： 710 kcal たんぱく質： 23.4 g 脂 質： 23.2 g 食塩相当量： 3.4 g
9月	ターメリックライス豆乳クリームソースかけ マセドアンサラダ 果物（菊花みかん）	○	牛乳 鶏肉 調製豆乳 青大豆	精白米 油 米粉 じゃがいも 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん 冷凍コーン みかん	エネルギー： 719 kcal たんぱく質： 22.3 g 脂 質： 17.5 g 食塩相当量： 2.9 g
10火	麦入りごはん 麻婆豆腐 即席漬け 果物（りんご）	○	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	精白米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	にんにく しょうが 干しいだけ だけのご水煮 にんじん ねぎ にら だいこん キャベツ りんご	エネルギー： 731 kcal たんぱく質： 30.9 g 脂 質： 21.3 g 食塩相当量： 2.5 g
11水	スパゲティ・ミートソース コールスローサラダ 果物（りんご）	○	牛乳 豚肉	スパゲティ 油 砂糖 小麦粉 バター	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム にんじん トマト缶 キャベツ 冷凍コーン りんご	エネルギー： 780 kcal たんぱく質： 26.8 g 脂 質： 30.2 g 食塩相当量： 2.8 g
12木	さつまいもごはん 卵焼き いそか和え みそ汁	○	牛乳 卵 鶏肉 のり 豆腐 わかめ みそ	精白米 さつまいも ごま 油 砂糖	にんじん ねぎ もやし こまつな だいこん はくさい	エネルギー： 704 kcal たんぱく質： 25.9 g 脂 質： 17.5 g 食塩相当量： 3.2 g
13金	ナシゴレン キャベツときゅうりのサラダ 鶏肉とじゃが芋の豆乳クリーム煮	○	牛乳 鶏肉 えび いか 鶏肉 調製豆乳	精白米 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも 米粉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん きゅうり 冷凍コーン キャベツ ぶなしめじ	エネルギー： 715 kcal たんぱく質： 27.0 g 脂 質： 18.3 g 食塩相当量： 3.4 g
16月	とりごぼうごはん いかのしょうが焼き ごま和え わかめスープ	○	牛乳 鶏肉 いか 豆腐 わかめ	精白米 油 砂糖 ごま	ごぼう にんじん 干しいだけ ねぎ しょうが こまつな もやし	エネルギー： 709 kcal たんぱく質： 31.2 g 脂 質： 13.5 g 食塩相当量： 3.5 g
17火	じゃこチャーハン 大学芋 担々春雨スープ	○	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 みそ 調製豆乳	精白米 油 ごま油 ごま さつまいも 砂糖 はるさめ	にんじん 干しいだけ ねぎ にんにく しょうが もやし にら	エネルギー： 814 kcal たんぱく質： 23.9 g 脂 質： 23.7 g 食塩相当量： 3.5 g
18水	ごま塩ごはん ひきずり（鶏すき煮） レモン和え 果物（りんご）	○	牛乳 鶏肉 かまぼこ 焼き豆腐	精白米 ごま 油 砂糖 つきこんやく	玉ねぎ にんじん はくさい ねぎ キャベツ レモン汁 りんご	エネルギー： 736 kcal たんぱく質： 28.0 g 脂 質： 19.8 g 食塩相当量： 2.3 g
19木	米粉のカレーライス 和風サラダ 果物（菊花みかん）	○	牛乳 豚肉 いんげん豆	精白米 米油 じゃがいも 砂糖 米粉 ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん だいこん きゅうり キャベツ もやし みかん	エネルギー： 805 kcal たんぱく質： 26.9 g 脂 質： 19.0 g 食塩相当量： 3.1 g
20金	パセリライス トマトソースハンバーグ 大根サラダ 野菜スープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 押し豆腐 卵	精白米 バター 米油 パン粉 砂糖	玉ねぎ にんにく セロリー トマト缶 だいこん にんじん もやし きゅうり キャベツ えのきだけ	エネルギー： 709 kcal たんぱく質： 28.4 g 脂 質： 22.0 g 食塩相当量： 3.4 g
23月	大根のピリ辛そぼろ丼 わかめサラダ 中華風卵スープ	○	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ 卵	精白米 油 砂糖 ごま油 でんぷん ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん だいこん ねぎ きゅうり もやし 冷凍コーン クリームコーン缶	エネルギー： 717 kcal たんぱく質： 27.4 g 脂 質： 18.5 g 食塩相当量： 3.7 g
24火	チキンライス 鶏の唐揚げ パスタスープ 2色ゼリー（カルピス・オレンジ）	○	牛乳 鶏肉 ウィンナー 粉寒天 カルピス	精白米 油 砂糖 でんぷん ABCマカロニ	にんじん 玉ねぎ しょうが マッシュルーム にんにく キャベツ オレンジジュース	エネルギー： 792 kcal たんぱく質： 30.8 g 脂 質： 29.6 g 食塩相当量： 3.3 g

\*献立により食品が重複することがあります。

\*食材等が入荷困難な場合は食材や献立を変更することがあります。食物アレルギー対応の御家庭には事前に連絡します。



「まっくう」とは・・・

まちだ縄文キャラクターで、町田市小山町にあるストーンサークル近くの遺跡から見つかった「中空土偶」をモデルに作られました。「まちだ」の「ちゅうくうどくう」から「まっくう」と名づけられました。3400歳くらいの妖精で、森に住むみんなを守るのがまっくうのお仕事です。ぜひ覚えてください。