

12月 予定献立表



日(曜) ☆17時~18時 ◎たんぱく質	献立名	献立の材料										🦷 かみかみ献立	📖 ブックスランチ	
1(月) ☆598 ◎24.1	牛乳	牛乳												
	むぎごはん	米 麦												
	マーボー豆腐	たけのこ	にんじん	ねぎ	干しいたけ	でん粉	中華スープ	酒	赤みそ	砂糖	しょうゆ	黒ソース	ごま油	
	はるさめサラダ	えんどう豆	はるさめ	きゅうり	食塩	緑豆もやし	にんじん	しょうゆ	砂糖	ごま油	米酢	キャベツ		
	🦷 りんご	りんご												
2(火) ☆585 ◎23.1	牛乳	牛乳												
	げんまいいりごはん	米 玄米												
	カレーふりかけ	ちりめんじゃこ たまねぎ にんにく カレー粉												
	じゃがいもの にくみそソース	にんじん	干しいたけ	さやいんげん	油	和風だし	砂糖	しょうゆ	赤みそ	みりん	酒			
	ごまあえ	こまつな キャベツ 緑豆もやし しょうゆ 砂糖 ごま												
3(水) ☆605 ◎25.1	牛乳	牛乳												
	🦷 くわいごはん	米	酒	食塩	和風だし	しょうゆ	油	にんじん	鶏肉	油揚げ	砂糖	くわい		
	きびなごサクサクあげ	きびなごサクサク揚げ(きびなご、小麦粉、植物油、でん粉、醤油、みりん、発酵調味料、コーンフラワー、食塩、砂糖、植物性たん白、生姜、粉末醤油、みそ) 油												
	かきたまじる	たまねぎ	えのきたけ	ねぎ	しょうゆ	食塩	かつお節	でん粉	わかめ	鶏卵	にんじん			
4(木) ☆659 ◎25.3	牛乳	牛乳												
	チョコツイストパン	ツイストパン(乳なし) コーティングチョコレート												
	チキンピーンズ	にんじん	にんにく	じゃがいも	グリーンピース	トマトピューレ	ボークガラスープ	白こしょう	油	砂糖	食塩			
	こんにゃくサラダ	こんにゃく	だいこん	きゅうり	食塩	コーン	米酢	油	砂糖	しょうゆ				
5(金) ☆617 ◎23.5	牛乳	牛乳												
	むぎごはん	米 麦												
	ホッケフライ	ホッケフライ(マホッケ、パン粉、小麦粉、食塩) 油												
	にまめ	大正金時豆 砂糖 食塩 しょうゆ												
	けんちんじる	かつお節	食塩	しょうゆ	さといも	だいこん	にんじん	ごぼう	ねぎ	しめじ	豆腐	こんにゃく	油	
8(月) ☆634 ◎19.1	牛乳	牛乳												
	おしむぎごはん	米 麦												
	ふゆやさいカレー	にんじん	さつまいも	だいこん	れんこん	セロリー	トマト缶	炒めオニオン	デミグラスソース	ボークガラスープ	ウスターソース	食塩	コンソメ	
	くわいのからあげ	くわい	油	食塩										
	フレンチサラダ	キャベツ	きゅうり	食塩	みかん缶	砂糖	米酢	白こしょう	油					
9(火) ☆605 ◎22.6	牛乳	牛乳												
	みそラーメン	豚肉	ごま油	しょうが	にんにく	緑豆もやし	コーン	にんじん	たけのこ	干しいたけ	ねぎ	食塩	しょうゆ	
	🦷 ホットちゅうかめん	ホット中華めん												
	くきわかめのナムル	しょうゆ	米酢	ごま油	砂糖	茎わかめ	キャベツ	こまつな	えのきたけ	にんにく				
	アップルパイ	パイ皮(乳卵なし)		砂糖	シナモン粉	りんご								
10(水) ☆572 ◎24.4	牛乳	牛乳												
	キャラメルあげパン	コッペパン(乳なし)		キャラメルミルメーク(砂糖、食塩、香料)					砂糖	油				
	とうふのスープに	かぶ葉	しめじ	食塩	白こしょう	しょうゆ	チキンガラスープ	コンソメ	でん粉					
	ひじきのマリネ	緑豆もやし	きゅうり	食塩	しょうゆ	和風だし	砂糖	米酢	油	白こしょう	ハム	ひじき	にんじん	
11(木) ☆502 ◎27.2	ジョアマスカット	飲用牛乳のかわりです。飲用牛乳停止者は、提供無しとなります。												
	🦷 むぎごはん	米 麦												
	いかのかりんあげ	いか	油	砂糖	しょうゆ	みりん								
	はくさいと とりにくだんごスープ	豆腐	にんじん	はくさい	こまつな	ねぎ	しめじ	しょうゆ	チキンガラスープ	食塩	白こしょう			
12(金) ☆673 ◎21.5	牛乳	牛乳												
	とうもろこしごはん	米	麦	コーン	酒	昆布	食塩							
	わふうコロッケ	じゃがいも	しらたき	みりん	小麦粉	豚肉	パン粉	油	中濃ソース	たまねぎ	しょうゆ	砂糖		
	どさんこじる	にんじん	緑豆もやし	ねぎ	にんにく	白みそ	油	しょうゆ	バター	かつお節	豚肉	豆腐		
	みかん	みかん						プチいもち(じゃがいも、でん粉、砂糖、食塩)						

日(曜) ☆174kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料										かみかみ献立	ブックスランチ
15(月) ☆560 ◎20.5	牛乳	牛乳											
	ツナとトマトの スパゲッティ	スパゲッティ	食塩	オリーブ油	ベーコン	たまねぎ	にんにく	にんじん	マッシュルーム	パセリ	まぐろ水煮	トマト缶	ケチャップ
	スパイシーポテト	じゃがいも	油	香草塩									
	こまつなとわかめのサラダ	こまつな	きゅうり	食塩	コーン	わかめ	しょうゆ	ごま油	米酢	砂糖			
16(火) ☆553 ◎25.0	牛乳	牛乳											
	むぎごはん	米	麦										
	えびたまどんのぐ	かつお節	和風だし	しょうゆ	食塩	みりん	でん粉						
		鶏卵	えび	酒	鶏肉	たまねぎ	にんじん	たけのこ	グリーンピース				
	かぶのしおこんぶあえ	かぶ根	ごま油	きゅうり	キャベツ	塩こんぶ(乳なし)	食塩						
	オレンジ	オレンジ											
17(水)  ☆664 ◎26.9	牛乳	牛乳											
	ライスボールパン	ライスボール(乳なし)											
	コーンクリームシチュー	油	チキンガラスープ	白花豆ペースト	牛乳	チーズ	小麦粉	バター	油	白こしょう	食塩		
		鶏肉	ベーコン	たまねぎ	にんじん	じゃがいも	エリンギ	コーン	クリームコーン	コーンスターチ			
	ほうれんそうサラダ	ほうれんそう	キャベツ	食塩	えだまめ	しょうゆ	油	米酢	砂糖	たまねぎ			
18(木) ☆572 ◎24.4	牛乳	牛乳											
	むぎごはん	米	麦										
	ホキのゆずみそがけ	ホキ	でん粉	京桜みそ	しょうゆ	砂糖	みりん	ゆず	油				
	かぼちゃいりすいとん	小麦粉	白玉粉	食塩	鶏肉	ほうれんそう	だいこん	しめじ	にんじん	油揚げ	かぼちゃ	しょうゆ	かつお節
19(金) ☆626 ◎36.5 	牛乳	牛乳											
	あおなとハムのピラフ	米	コンソメ	チンタン	食塩	コンソメ	ハム	にんじん	たまねぎ	マッシュルーム	油	白こしょう	
		こまつな	オリーブ油										
	フライドチキン	鶏肉	ガーリック粉	パプリカ粉	食塩	白こしょう	でん粉	小麦粉	油				
	クリスマスサラダ	キャベツ	食塩	ブロッコリー	コーン	赤ピーマン	米酢	チーズ	砂糖	白こしょう	たまねぎ	油	
	セレクトデザート ★★好きなデザートをえらびます★★												
	ボンデーナツ	(ミックス粉,食用油脂,鶏卵,加工でん粉,卵殻カルシウム,ベーキングパウダー)											
チョコカップケーキ	(砂糖,豆乳加工品,もち粉,コーンスターチ,でん粉,ココアパウダー,こんにゃく粉,粉飴,食塩)												
・はし・スプーン・フォークは、給食室で用意します。ご家庭から持参されたものも使用可能です。													
・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。													
・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。													
・給食では、サラダやおひたしなどの野菜を加熱調理しております。													
												平均栄養量	
												エネルギー	602 kcal
												たんぱく質	24.6 g