



12月 献立表



日	主食	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質
2月	スパ・ミートソース フレンチサラダ 夢オレンジ	○	豚ひき肉,粉チーズ,★牛乳	スパゲッティ,油,砂糖,薄力粉	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,玉ねぎ,トマト缶,キャベツ,きゅうり,コーン缶,レモン汁,★オレンジ	699 kcal 27.6 g 23.1 g
3火	ご飯 みそ汁(芋ワカメ玉葱) ぶりの照り焼き ごま和え	○	★牛乳,★ぶり,出し昆布,生揚げ,赤みそ,白みそ	米,砂糖,でんぷん,★ごま,じゃがいも	しょうが,キャベツ,にんじん,小松菜,ぶなしめじ	715 kcal 30.8 g 23.2 g
4水	鶏飯 手作りさつまあげ ごま酢あえ	○	★たまご,鶏肉,刻みのり,★牛乳,★たらすり身,ひじき	米,油,砂糖,でんぷん,★ごま	玉ねぎ,干しいたけ,しょうが,万能ねぎ,ごぼう,にんじん,さやいんげん,もやし,キャベツ	774 kcal 30.2 g 20.8 g
5木	ご飯 油淋鶏 中華スープ お浸しゆず風味	○	★牛乳,鶏肉,刻みのり,豆腐	米,麦,大豆油,でんぷん,油,砂糖	しょうが,ねぎ,にんにく,もやし,にんじん,はくさい,ゆず(果汁),たけのこ,きくらげ(乾),チンゲン菜	760 kcal 28.8 g 27.1 g
6金	チョコチップパン クリームシチュー ツナサラダ パイ	○	★牛乳,鶏肉,白いんげん豆,★生クリーム,牛乳,★ツナ	★チョコチップパン,油,バター,薄力粉,さつまいも,★油,砂糖	にんにく,セロリー,玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ,レモン汁,キャベツ,きゅうり,パイナップル	721 kcal 28.1 g 29.2 g
9月	カレーライス ゴマドレッシングサラダ りんご	○	★牛乳,豚肉	米,麦,薄力粉,じゃがいも,★ごま,油,砂糖,	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,トマト缶,キャベツ,もやし,小松菜,りんご	781 kcal 24.6 g 25.7 g
10火	ご飯 豚汁 さばのごまだれ焼き のり和え	○	★牛乳,出し昆布,豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ,さば,刻みのり	米,麦,油,こんにゃく,砂糖,★ごま	ごぼう,大根,にんじん,ねぎ,小松菜,もやし	688 kcal 32.6 g 20.7 g
11水	ダイスチーズパン ブラウンシチュー フレンチ(キャベツ人参ゆず柚子) オレンジゼリー	○	★牛乳,豚肉,粉チーズ,寒天	★ダイスチーズパン,油,バター,薄力粉,じゃがいも,砂糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,もやし,★オレンジジュースみかん缶	782 kcal 31.3 g 31.6 g
12木	みそバターコーンラーメン 青のりポテト いちご3個	○	★牛乳,赤みそ,白みそ,豚ひき肉,あおのり	蒸し中華めん,バター,でんぷん,油,じゃがいも	にんにく,ねぎ,しょうが,にんじん,メンマ,もやし,きくらげ(乾),コーン缶,ほうれんそう,いちご	734 kcal 27.7 g 26.1 g
13金	わかめごはん 肉じゃが おひたし みかん <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">1年生 給食なし</div>	○	炊きこみわかめ,★牛乳,豚肉	米,★ごま,油,糸こんにゃく,じゃがいも,砂糖	玉ねぎ,にんじん,干しいたけ,さやいんげん,小松菜,キャベツ,えのきたけ,みかん	727 kcal 26.3 g 17.6 g
16月	ご飯 みそ汁(切干揚菜) 魚のカレー揚げ 筑前煮	○	★牛乳,出し昆布,油揚げ,白みそ,★メルルーサ,鶏肉	米,油,でんぷん,こんにゃく,砂糖	切干大根,小松菜,しょうが,ごぼう,にんじん,れんこん,生しいたけ,たけのこ,さやいんげん	713 kcal 31.1 g 19.7 g
17火	コーヒー牛乳 ドッグパン コーンクリームスープ 夢オレンジ&愛まどんな	○	★乳飲料(コーヒー),ロングフランクフルト,鶏肉,いんげんまめ,牛乳,★生クリーム	★コッペパン,油,薄力粉,バター	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,クリームコーン,コーン缶	791 kcal 28.4 g 30.4 g
18水	焼豚チャーハン ワカメスープ 春巻き モチクリームアイス	○	豚肉,★たまご,★牛乳,わかめ,鶏肉,豆腐,★モチアイスクリーム	米,麦,砂糖,はるまきの皮,春雨,でんぷん,★油,★ごま	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,万能ねぎ,たけのこ,干しいたけ,にら,エリンギ,ねぎ	891 kcal 32.3 g 32.2 g
19木	きつねうどん かぼちゃの小倉煮 りんご <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">冬至献立</div>	○	★牛乳,出し昆布,油揚げ,鶏肉,わかめ,あずき	冷凍うどん,砂糖	干しいたけ,にんじん,ぶなしめじ,ねぎ,小松菜,かぼちゃ,りんご	678 kcal 29.1 g 15.9 g
20金	ご飯 おでん のりの佃煮 からし和え <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">2年生 給食なし</div>	○	★牛乳,結びこんにゃく,鶏肉,★いわしつみれ,がんもどき,★焼き竹輪,★うずら卵水煮,焼きのり	米,麦,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	大根,にんじん,キャベツ,もやし,小松菜	689 kcal 28.8 g 18.1 g
23月	米粉パン ビーフシチュー ナタデココ入りフルーツポンチ	○	牛肉,★生クリーム,★牛乳	米粉パン,油,じゃがいも,薄力粉,砂糖	セロリー,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,★もも缶,みかん缶,★パイナップル缶	882 kcal 35.2 g 34.3 g
24火	オレンジジュース えびクリームライス フライドチキン ココアケーキ <div style="display: flex; align-items: center;"> クリスマス献立 </div>	○	牛乳,鶏肉,★むきえび,★生クリーム,粉チーズ,★たまご,調製豆乳	薄力粉,でんぷん,米,麦,油,バター,砂糖	レモン汁,にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,みかんジュース	867 kcal 29.6 g 28.4 g

* アレルギー食品には記号を表示しています。

|