

12月予定・実施献立表



日/曜	献立名	材料名(風食・3時おやつ)				栄養価
		熱どきになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01	ごはん さつま芋の豆乳みそ汁 豚肉の生姜焼き 野菜炒め	米、さつまいも、白玉粉、三温糖、油、小麦粉 米、じゃがいも、小麦粉、バター、三温糖	豚肉、牛乳、ごしあみ、無調整豆乳、豆腐、みそ、わかめ、卵、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、おかん、キャベツ、モヤシ、ニンジン、ピーマン、そのきただけ、いりこぎ、小ねぎ、しょうが、きくらげ	鹽口しょうゆ、本みりん、酒、オリーブオイル、鶏がらコンソメ、塩、しょうゆ、みりん、鶏がらコンソメ、しょうが、しょうゆ	エネルギー 595 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 15.2 g カルシウム 164 mg
02	ガバオライス ビーコンスープ バナナ	米、ピーマン、三温糖、ごま油、片栗粉	豚ひき肉、卵、鶏ひき肉、鶏カマ	バナナ、たまねぎ、ニンジン、キャベツ、ピーマン、パプリカ、ピーマン、しいたけ、小ねぎ、にんにく	鹽口しょうゆ、オリーブオイル、鶏がらコンソメ、みりん、しょうゆ、おかん、塩	エネルギー 572 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 16.3 g カルシウム 70 mg
04	鮭とぎのこの混ぜご飯 じゃが芋とわかめのみそ汁 すき焼き風煮 キウイフルーツ	米、じゃがいも、小麦粉、バター、三温糖	牛乳、豆腐、鮭、牛乳、卵、みそ、牛乳	キウイフルーツ、はくさい、たまねぎ、しめじ、にんにく、しょうが、ごま油、長ネギ、えのきたけ、小ねぎ、しいたけ	鹽口しょうゆ、酒、塩、鶏がらコンソメ、しょうゆ、おかん、昆布だし汁	エネルギー 528 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 19.5 g カルシウム 249 mg
05	食パン いちごジャム かぶのホタテシユ チキンナゲット	食パン、米、マヨネーズ、小麦粉、油、三温糖、バター、片栗粉、食パン、食パン	牛乳、鶏ひき肉、生クリーム、卵、むぎくろ、ハム、卵、たまご、えび、ミニコーン、トマト、かにかまぼこ、スキムミルク、塩	かぶ、キャベツ、いちご、ジャム、たまねぎ、ニンジン、にんにく、白味噌、おかん、パプリカ、かぶの葉、ピーマン、いりこぎ、にんにく、しょうが	ソーダ、酢、コンソメ、ケチャップ、塩、卵、口しょうゆ、塩、鶏がらコンソメ	エネルギー 691 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 30.1 g カルシウム 254 mg
06	ごはん 沢煮焼 魚の塩麹焼き 炒り豆腐	ごはん 牛乳 (さくら組)	米、小麦粉、バター、三温糖、塩	牛乳、白身魚、豆腐、卵、豚肉、チーズ、スキムミルク、ちくわ、ひじき	かつお、昆布だし汁、本みりん、みりん、鹽口しょうゆ、塩	エネルギー 601 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 21.5 g カルシウム 324 mg
07	ごはん コンタンスープ 麻婆茄子 春雨のナムル	ごはん 牛乳 (さくら組)	米、さつまいも、片栗粉、小麦粉、三温糖、はるさめ、コンタンの皮、ごま油、バター、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、卵、ハム、牛乳、みそ、スキムミルク	牛乳、しょうゆ、鶏がらコンソメ、みりん、酒、鶏がらコンソメ、しょうゆ、塩、かつお・昆布だし汁	エネルギー 518 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 11.3 g カルシウム 140 mg
08	ごはん きのこ汁 鮭のみそバター煮 豚バラ大根	ごはん 牛乳 (さくら組)	米、さつまいも、コーン、ソテー、三温糖、小麦粉、バター、ごま油	牛乳、鶏、豚肉、油	鹽口しょうゆ、みりん、酒、鶏がらコンソメ、しょうゆ、塩、かつお・昆布だし汁	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 14.6 g カルシウム 195 mg
09	やきそば 卵スープ バナナ	やきそば 卵スープ バナナ	焼きそばめん、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、卵、ちくわ、かつお節、わかめ、鶏ガラ	いりこ お菓子 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 18.0 g カルシウム 289 mg
11	ごはん 納豆 どさんこ汁 だし巻き卵風	ごはん 牛乳 (さくら組)	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、片栗粉、小麦粉	牛乳、卵、納豆、ささみ、みそ、豚肉、あおのり、納豆	牛乳 黒糖ちんすこう 牛乳	エネルギー 612 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 21.1 g カルシウム 254 mg
12	ごはん 大根とエノキのすまし汁 魚のチーヌフライ ほうれん草のおかか和え	ごはん 牛乳 (さくら組)	さつまいも、米、小麦粉、三温糖、油、小麦粉	牛乳、無調整豆乳、豚ひき肉、卵、みそ、牛乳、ちくわ、のり、あおのり、鶏ガラ	牛乳 さつま芋ようかん	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.6 g カルシウム 147 mg
13	のり塩おにぎり 坦々麺 じゃが芋のきんぴら フルーツポーチ	のり塩おにぎり 坦々麺 じゃが芋のきんぴら フルーツポーチ	ラーメン、米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、ごま油、ラーメン、ラーメン	牛乳、無調整豆乳、豚ひき肉、卵、みそ、牛乳、ちくわ、のり、あおのり、鶏ガラ	牛乳 卵蒸しパン	エネルギー 571 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.3 g カルシウム 167 mg
14	ごはん いわしのつみれ汁 厚揚げのカレーそぼろ煮 キャベツのごまマヨネーズ	ごはん 牛乳 (さくら組)	米、食パン、マヨネーズ、小麦粉、バター、三温糖、片栗粉、油	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、いわしのすり身、みそ、ツナ缶、ピーマン、スキムミルク	牛乳 グラタンソースト イロ	エネルギー 609 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 24.6 g カルシウム 307 mg

日/曜	献立名	献立	材料名(昼食・3時おやつ)	10時おやつ	3時おやつ	栄養価	
15	ごはん ほうれん草と油揚げのみそ汁 魚とポテトのコロコロ和え マカロニサラダ	みかん 牛乳(さくら組)	熱と力になるもの 米、じゃがいも、香のぎの皮、油、マカロニ、マヨネーズ、片栗粉、三温糖	血や肉や骨になるもの 白身魚、牛乳、卵、みそ、ハム、油揚げ、スキムミルク	体の調子を整えるもの みかん、りんご、りんじん、ほうれん草、たまねぎ、エノき、じゃがいも、コーン、さゆり、ピーマン、しょうが	調味料 ケチャップ、濃口しょうゆ、酒、酢、カレー粉、煮干しだし汁	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 18.8 g カルシウム 103 mg
16	ひじきごはん ちやんとコーンの塩バタースープ バナナ	牛乳(さくら組)	米、三温糖、油、バター 米、三温糖、油、バター	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、油揚げ、ひじき	バナナ、ちやんと、りんじん、チンゲン菜、コーン、いんげん、しいたけ	濃口しょうゆ、本みりん、薄口しょうゆ、酒、鶏がらコンソメ、塩	エネルギー 523 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 11.8 g カルシウム 181 mg
18	ビビンバ丼 わかめスープ さつま芋のオレンジ煮 フルーツヨーグルト(黄桃缶・ぶどう)	牛乳(さくら組)	米、さつまいも、じゃがいも、お好み焼き粉、天かす、三温糖、ごま油、油	牛乳、合いびき肉、ヨーグルト、卵、牛乳、シユレットチーズ、スキムミルク、わかめ、さつま芋、かつお節、あじのり、鶏がら	バナナ、ちやんと、りんじん、チンゲン菜、コーン、いんげん、しいたけ	お好み焼きソース、オイスターソース、濃口しょうゆ、酒、コンソメ、薄口しょうゆ、鶏がらコンソメ、塩	エネルギー 586 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.4 g カルシウム 237 mg
19	ごはん スープヌードル 魚の味噌マヨ焼き 小松菜と卵のりし和え	りんご 牛乳(さくら組)	米、小麦粉、バター、三温糖、スライス、マヨネーズ、バター	牛乳、白身魚、卵、鶏ひき肉、みそ、牛乳、卵黄、もものり、鶏がら	りんご、ごま油、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、コーン、小ねぎ、しいたけ	濃口しょうゆ、みりん、酒、コンソメ、薄口しょうゆ、塩	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 21.8 g カルシウム 236 mg
20	ごはん 豚汁 干草焼き 白菜とりんごのサラダ	豆乳もち 牛乳(さくら組)	米、じゃがいも、とうもろこし、三温糖、片栗粉、マヨネーズ	牛乳、卵、無調製豆腐、豚肉、みそ、ジュレツ、スライス、鶏皮、ダイズカットチーズ、油揚げ、ハム、コーン、きな粉、ひじき	はくさい、りんご、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、コーン、小ねぎ、しいたけ	かつお・昆布だし、ケチャップ、濃口しょうゆ、酒、塩、白しょうゆ、だし汁	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 16.8 g カルシウム 190 mg
21							
22	ごはん 吉野汁 魚の幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 ちゃんぽん 豆腐チャンプルー バナナ	キウイフルーツ	米、小麦粉、三温糖、バター、片栗粉	牛乳、白身魚、厚揚げ、小豆、卵、鶏もも肉	かぼちゃ、バナナ、キウイフルーツ、たまねぎ、れんこん、にんじん、しらたき、小ねぎ、ゆず	本みりん、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、酒、塩	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 15.1 g カルシウム 196 mg
23	ちゃんぽん 豆腐チャンプルー バナナ		ちゃんぽん類、ごま油	牛乳、豆腐、牛乳、豚肉、卵、鶏もも肉、かつお節、鶏がら	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、にら、ピーマン、しいたけ、きくらげ	中華コンソメ、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん、酒、塩	エネルギー 472 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.4 g カルシウム 258 mg
25	チャーハン もずくスープ チャーボーサイ		さつまいも、米、はるさめ、三温糖、バター、ごま油、油	牛乳、ヨーグルト、卵、もずく、豚肉、豚肉、スキムミルク、牛乳、かまぼこ、鶏がら	みかん缶、もやし、にんじん、キャベツ、みずな、たまねぎ、ピーマン、ななめ、にら、ごま、しょうが	濃口しょうゆ、鶏がらコンソメ、薄口しょうゆ、酒、塩	エネルギー 505 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 14.5 g カルシウム 290 mg
26	パン ミネストローネ おさかなグラタン ごぼうサラダ	バナナ	コッパパン、米、マカロニ、マヨネーズ、小麦粉、バター、三温糖、オリーブ油、ごま油	牛乳、白身魚、鶏ひき肉、シユレットチーズ、豚肉、ツナ缶、スキムミルク、みそ	バナナ、ごぼう、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、トマト缶、なす、しめじ、長ネギ、いりごま、にんじん	酒、コンソメ、コンソメ、本みりん、濃口しょうゆ、しょうゆ、鶏がらコンソメ、薄口しょうゆ、塩	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 20.0 g カルシウム 200 mg
27	ごはん 切干大根のごまみそ汁 肉じゃが	りんご	米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、バター、三温糖、粉糖、油	牛乳、豚肉、納豆、みそ、ちくわ	りんご、ほうれん草、ねぎ、しらたき、えのきたけ、ごま油、な、切り干しだいこん、いんげん、いりごま	濃口しょうゆ、本みりん、酒、煮干しだし汁、かつお・昆布だし	エネルギー 570 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 16.6 g カルシウム 223 mg
28	年越しうどん 野菜のかき揚げ 里芋のそぼろ煮 みかん		さといも、うどん、小麦粉、油、三温糖、片栗粉	牛乳、卵、鶏もも肉、鶏ひき肉、ちくわ	たまねぎ、みかん、にんじん、ごぼう、ほうれん草、えのきたけ、枝豆、しいたけ、グリーンピース、小ねぎ	薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、酒、みりん、塩、かつお・昆布だし	エネルギー 548 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 21.1 g カルシウム 167 mg



お楽しみ給食

※ 材料の仕入れ等により、献立内容が変更になる場合があります。