



12月献立予定表



日	曜日	10時おやつ	おかず	3時おやつ	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー タンパク 質	脂質 塩分	
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える			
1	木	牛乳 菓子	ニラ豆腐 ナムル くだもの	牛乳 せんべい	豆腐 豚肉 わかめ 牛乳	砂糖 片栗粉 油 ごま油 せんべい	にら にんじん もやし たまねぎ きゅうり しょうが みかん	353kcal 17.0g	15.6g 1.5g	
2	金	牛乳 くだもの	煮魚 はくさいのおかか和え 味噌汁	牛乳 バームクーヘン	もろ かつお節 豆腐 わかめ 味噌 牛乳	砂糖 バームクーヘン	しょうが にんじん いんげん はくさい ほうれん草 ねぎ	311kcal 19.1g	13.5g 2.3g	
5	月	牛乳 菓子	タンドリーチキン ブロッコリー イタリアンスープ	牛乳 くだもの	鶏肉 ヨーグルト ベーコン スキムミルク 卵 チーズ 牛乳	油 パン粉	ブロッコリー 玉ねぎ にんじん コーン ほうれん草 パナナ	330kcal 22.9g	15.4g 1.6g	
6	火	麦茶 くだもの	豚丼の具 和風サラダ 味噌汁	牛乳 ウインナーパン	豚肉 ナルト わかめ 油揚げ 味噌 牛乳 ウインナー	油 砂糖 ごま油 パン	玉ねぎ にんじん しらたき いんげん きゅうり キャベツ だいこん	404kcal 19.6g	20.0g 3.2g	
7	水	牛乳 せんべい	肉団子の甘酢あん だいずサラダ くだもの	ヨーグルト クラッカー	豚肉 卵 大豆 ツナ ヨーグルト	パン粉 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ クラッカー	玉ねぎ いんげん しょうが ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん オレンジ	499kcal 22.4g	27.8g 1.7g	
8	木	牛乳 菓子	魚のみそ煮 ほうれん草のごま和え すまし汁	牛乳 チーズドック	サバ 味噌 はんぺん わかめ 牛乳	砂糖 ごま 片栗粉 チーズドック	しょうが ほうれん草 にんじん はくさい みつば いんげん	381kcal 22.0g	18.9g 2.9g	
9	金	麦茶 菓子	カレー ハムサラダ フルーツゼリー	牛乳 マカロニあべかわ	豚肉 スキムミルク ハム 牛乳 きな粉	じゃがいも 油 ルウ ゼリー マカロニ 砂糖	玉ねぎ にんじん グリピース きゅうり キャベツ しょうが にんにく	470kcal 18.0g	19.5g 2.4g	
12	月	牛乳 せんべい	はんぺんのチーズフライ ポイル野菜 わかめスープ	牛乳 ポップコーン	はんぺん チーズ 卵 豆腐 わかめ 牛乳	小麦粉 パン粉 油 片栗粉 ごま ポップコーン	がらがら ブロッコリー にんじん ねぎ ちんげんさい	332kcal 16.5g	17.0g 2.4g	
13	火	ヨーグルト	豚肉のしょうが焼き こまつなのおひたし 味噌汁	牛乳 かぼちゃの 蒸しパン	豆腐 豚肉 チーズ かつお節 牛乳 味噌	油 砂糖 片栗粉 蒸しパン粉	しょうが にんじん なめこ ねぎ こまつな キャベツ かぼちゃ	393kcal 25.4g	15.3g 2.3g	
14	水	牛乳 菓子	魚のカレームニエル スパゲティソース はくさいスープ	牛乳 せんべい	メルルーサ ベーコン 豆腐 牛乳	小麦粉 油 スパゲティ せんべい	玉ねぎ ビーマン はくさい にんじん しいたけ にんにく もやし	302kcal 16.5g	14.6g 1.7g	
15	木	牛乳 くだもの	さつまいもシチュー ほうれん草とコーンのあえもの くだもの	牛乳 ウエハース	鶏肉 牛乳	油 さつまいも ルウ ウエハース	マッシュルーム にんじん もやし 玉ねぎ ほうれん草 グリピース コーン りんご	368kcal 12.9g	13.8g 1.9g	
16	金	麦茶 菓子	レバーの甘辛煮 フレンチサラダ 味噌汁	お茶 おにぎり	レバー 卵 豆腐 味噌 しらすぼし	片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま 米	ピーマン きゅうり きゃべつ みかん にら ねぎ	375kcal 19.0g	10.2g 2.4g	
19	月	牛乳 菓子	特産物給食(大根) 五目うどん しゅうまい だいこんサラダ	牛乳 せんべい	鶏肉 油揚げ しゅうまい ツナ 牛乳	うどん 油 マヨネーズ せんべい	こまつな にんじん 玉ねぎ だいこん きゅうり ねぎ	394kcal 16.8g	19.7g 2.5g	
20	火	麦茶 菓子	豆腐入りハンバーグ コーンキャベツ くだもの	牛乳 ホットケーキ	豆腐 鶏肉 卵 スキムミルク ハム 牛乳	パン粉 油 砂糖 ミックス粉 シロップ	玉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン オレンジ	453kcal 23.8g	19.5g 2.5g	
21	水	牛乳 くだもの	冬至献立 魚の竜田揚げ かぼちゃの煮物 味噌汁	ココア チーズクラッカー	サバ 牛乳 チーズ 豆腐 味噌	片栗粉 油 ごま 砂糖 クラッカー	しょうが キャベツ ほうれん草 いんげん かぼちゃ 玉ねぎ	455kcal 22.0g	23.7g 2.4g	
22	木	牛乳 せんべい	クリスマス献立 ピラフ ブラウンシチュー フレンチサラダ ゼリー	牛乳 ケーキ	ベーコン 豚肉 牛乳 ハム クリーム	米 バター 油 じゃがいも ルウ ドレッシング ゼリー ケーキ	玉ねぎ マッシュルーム にんじん コーン グリピース きゅうり キャベツ パセリ	739kcal 19.5g	30.2g 3.4g	
23	金	 23 天皇誕生日 								
26	月	牛乳 菓子	鶏唐揚げ ブロッコリー けんちん汁	牛乳 くだもの	鶏肉 豆腐 味噌 牛乳	片栗粉 油 さといも	しょうが にんにく ブロッコリー だいこん にんじん ねぎ パナナ	321kcal 21.7g	13.8g 1.8g	
27	火	ヨーグルト	魚のゆうあん焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁	牛乳 お好み焼き	鮭 高野豆腐 だしめり 卵 わかめ 油揚げ 味噌 のり 牛乳 豚肉 さくらえび かつお節	砂糖 じゃがいも お好み焼き粉 油 マヨネーズ	いんげん にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ	434kcal 28.6g	17.8g 2.6g	
28	水	麦茶 せんべい	マカロニのクリーム煮 ほうれん草サラダ ヨーグルト	牛乳 せんべい	鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ ヨーグルト	マカロニ バター 油 ルウ マヨネーズ せんべい	玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 りんご	420kcal 18.7g	17.7g 2.4g	
行事食		牛乳 菓子	スパゲティミートソース ツナサラダ ゼリー	牛乳 フルーツ 盛り合わせ	豚肉 チーズ ツナ 牛乳	スパゲティ 油 バター マヨネーズ ゼリー	にんじん 玉ねぎ グリピース きゅうり オレンジ キャベツ パナナ りんご	608kcal 21.8g	23.6g 2.0g	

