

12月分献立予定表

A コース	B コース	献立名	エネルギー kcal	蛋白質 g	赤（血や肉や骨になるもの）		緑（体の調子を整えるもの）		黄（熱や力になるもの）			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
12/1 (月)	2 (火)	麦ごはん 牛乳 すき焼き煮 焼きかまチーズ味噌かけ ごま和え	838	37.3	豚もも肉 焼き豆腐 たら 味噌	牛乳 チーズ	人参 小松菜	白菜 ねぎ 生姜 もやし	精白米 精麦 こんにやく 油麩 砂糖 でん粉	米サラダ油 ごま		
2 (火)	3 (水)	食パン はちみつホイップ 牛乳 ハンバーグデミソースかけ コンソメスープ みかん	877	33.9	鶏肉 豚肉 植物性たん白 ベーコン かつおエキス	牛乳 脱脂粉乳	人参 ほうれん草 トマト	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ 玉ねぎ みかん りんご	小麦粉 砂糖 じゃがいも ブラウンルー はちみつ	ショートニング 豚脂 チキンストック 米サラダ油 マーガリン		
3 (水)	4 (木)	麦ごはん 野菜ふりかけ 牛乳 おでん 焼きさんま のり和え	899	38.5	大豆 おから たら グチ トビウオ 植物性たん白 うずら卵 いわし節 さば節 かつお節 そうだかつお節 むら節 かつおまぐろエキス 鶏卵 さんま	牛乳 昆布 のり 乳糖	小松菜 人参 がぼちや ほうれん草 モロヘイヤ	大根 もやし 玉ねぎ ごぼう 生姜 グリンピース	精白米 精麦 里芋 こんにやく 三温糖 小麦粉	米白絞油 ごま 大豆油 植物油脂		
4 (木)	5 (金)	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 ラザニア イタリアンサラダ 洋風肉団子スープ ティラミス	883	30.5	鶏肉 豚肉 たん白加水分解物 ベーコン かつおエキス 全卵 加糖卵黄	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 乳製品	ほうれん草 人参 チンゲン菜 トマト	えのきたけ 白菜 玉ねぎ ブルーベリー	小麦粉 砂糖 パン粉 ラザニア	ショートニング 植物油脂 オリーブ バター チキンエキス ココアパウダー		
5 (金)	8 (月)	ビーンズカレーライス 牛乳 プレーンオムレツ 海藻サラダ	894	35.9	鶏むね挽肉 大豆 鶏卵 かつお昆布だし	牛乳 茎わかめ 昆布 ぶのり わかめ 白とさか 赤のり	人参	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ もやし	精白米 精麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 でん粉	米サラダ油 ごま油 食用油脂 豚脂 ビーフブイヨン		
8 (月)	9 (火)	麦ごはん 大豆ふりかけ 牛乳 ひじき入り揚げぎょうぎ タッチョリム わかめスープ りんごヨーグルト	868	36.0	鶏もも肉 豆腐 大豆 鶏卵 たら 大豆 鶏肉 豚肉 いわし	牛乳 わかめ のり ひじき 乳製品	人参 チンゲン菜 にら	たけのこ にんにく ねぎ とうもろこし キャベツ 玉ねぎ りんご	精白米 精麦 でん粉 三温糖 砂糖 コーンスターチ 小麦粉	米サラダ油 ごま 動物油脂 ごま油		
9 (火)	10 (水)	親子うどん 牛乳 冬至かぼちゃ ピーナッツ和え	828	36.9	鶏むね肉 鶏卵 あずき さば節 いわし節 かつお節 むら節 かつおまぐろエキス そうだかつお節	牛乳	人参 かぼちや 小松菜	大根 ごぼう ねぎ キャベツ	小麦粉 でん粉 三温糖	ピーナッツ		
10 (水)	11 (木)	わかめごはん 牛乳 ぶり米粉フライ ツナ和え 凍み豆腐の味噌汁 型抜きチーズ	841	33.0	ぶり びんながまぐろ 凍み豆腐 味噌 いわし	牛乳 わかめ チーズ	ほうれん草 人参	もやし 大根 ぶなしめじ ねぎ	精白米 精麦 パン粉 パン粉 上新粉 バター	米白絞油 オリーブ		
11 (木)	12 (金)	パンキンパン 牛乳 ミルメークココア ホワイトシチュー ウィンナーのトマトソースかけ いかとキャベツのサラダ	897	38.1	鶏むね肉 いか ポークウィンナーソーセージ たん白加水分解物 かつお ほっけ ほたて	牛乳 脱脂粉乳 乳製品	かぼちや 人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ	小麦粉 砂糖 じゃがいも でん粉 果糖ぶどう糖液糖	ショートニング 米サラダ油 ココア 加工油脂		
12 (金)	15 (月)	麦ごはん 牛乳 鮭のおろしソースかけ 小松菜のぶしマヨ和え だまこ汁	877	37.3	鮭 かつお節 鶏もも肉	牛乳	小松菜 人参 チンゲン菜 せり	大根 しいたけ まいたけ ごぼう ねぎ	精白米 精麦 こんにやく 砂糖	マヨネーズ		
15 (月)	16 (火)	麦ごはん さかなふりかけ 牛乳 かにシューマイ キムチ和え 中華スープ いちごムース	835	29.0	さば かつお節エキス いわし節 かつお節 キビナゴ かに えび 豚もも肉 たら かにエキス ほたて貝エキス	牛乳 のり 乳製品	にら 人参 トマト	白菜 切干大根 ねぎ もやし しいたけ 玉ねぎ いちご	精白米 精麦 ローリー でん粉 砂糖 小麦粉 水あめ	ごま ごま油		
16 (火)	17 (水)	コッペパン ピーナッツクリーム 牛乳 ほうれん草グラタン アーモンドサラダ シーフードトマトスープ	820	33.8	えび いか 豚もも肉 かつおエキス ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 乳製品	人参 トマト ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉	ショートニングアーモンド 米サラダ油 バター マーガリン 植物油 ピーナッツ 食物油脂		
17 (水)	18 (木)	麦ごはん 納豆 牛乳 大豆の磯煮 すいとん 青のり小魚	840	34.1	納豆 豚もも肉 大豆 かつおエキス かつお節 かつお節エキス 鶏卵 かつおパウダー そうだかつお節 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき いわし のり	さやいんげん 小松菜 人参	ぶなしめじ ねぎ	精白米 精麦 こんにやく 三温糖 砂糖 小麦粉 でん粉	米サラダ油		
18 (木)	19 (金)	☆☆☆ 早めのクリスマス献立 ☆☆☆ 小型アップルパン 牛乳 骨付き鶏唐揚げ ブロッコリーサラダ 野菜スープ レアチーズケーキ	899	37.3	鶏もも骨付き肉 かつおエキス たら いとより	牛乳 脱脂粉乳 クリームチーズ 乳製品	ブロッコリー 人参 ほうれん草	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム りんご レモン	小麦粉 砂糖 でん粉 スポンジケーキ	ショートニング 米白絞油 バター 米サラダ油		
19 (金)	22 (月)	ビビンバ丼 牛乳 ビビンパナムル えび団子スープ 米粉ドッグ	819	32.7	豚もも肉 かつおエキス たら 甘えび 甘えびペースト えびパウダー えびエキス 卵白 鶏卵	牛乳 のり 卵殻カルシウム	小松菜 人参 チンゲン菜	ぜんまい にんにく 生姜 もやし しいたけ ねぎ たけのこ	精白米 精麦 こんにやく 三温糖 でん粉 砂糖 米粉	米サラダ油 ごま油 チョコレートアーモンドペースト		
22 (月)	12/1 (月)	麦ごはん ひじきの佃煮 牛乳 鮭フライ キャベツの青じそ風味和え どさんこ汁	894	29.4	紅鮭 豚もも肉 豆腐 味噌 たん白加水分解物 かつお節エキス ほっけ そうだかつお節	牛乳 昆布 ひじき	人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし りんご しその実 青じそ レモン	精白米 精麦 じゃがいも 砂糖 水あめ パン粉 バターミックス 小麦粉	バター 米白絞油		
1人1食当たりの栄養摂取量			863	34.6	脂 肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン		塩 分 g		
					25.7	442	4.1	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	4.0

※ 給食材料の都合により、献立内容を一部変更する場合がありますのでご了承をお願いします。
 ※ A B コースの献立は1日ずつずれておりますが、月ごとに同じ献立内容となっております。また、AB コースの献立は、同一調理場内にて調理しています。
 ※ すべての野菜は加熱調理をしています。