

12月の献立

※今月の地場野菜は太字のところです。

※材料などの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

日	献立名	牛乳	赤の食品 血や肉になる	黄の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える
1 木	五目ごはん	○	鶏ひき肉・油揚げ・干ひじき	米・糸こんにゃく・砂糖	ごぼう・人参・干し椎茸
	ぶり大根		ぶり	かたくり粉・揚げ油・砂糖・こんにゃく	しょうが・大根・人参・干し椎茸・さやいんげん
	せん切り野菜サラダ		干ひじき・米みそ	サラダ油・砂糖	キャベツ・人参・きゅうり・もやし
2 金	カレーピラフ	○	豚ひき肉	米・オリーブ油	玉葱・人参・マッシュルーム・グリーンピース
	魚のガーリック焼き		すずき	ノンエッグマヨネーズ・パン粉(生)	レモン汁・にんにく・パセリ
	ひよこ豆と野菜のスープ みかん		鶏モモ肉・ひよこまめ	さつまいも	玉葱・人参・キャベツ・パセリ
5 月	中華丼	○	豚肩肉・いか・えび	米・大麦・サラダ油・砂糖 かたくり粉・ごま油	にんにく・しょうが・干し椎茸・たけのこ・ 人参・ねぎ・白菜・チンゲンツァイ
	パンサンスー			緑豆はるさめ・サラダ油・ごま油 砂糖・白いりごま	もやし・キャベツ・きゅうり・人参
	豆腐とえのきのスープ		鶏モモ肉・絹ごし豆腐	炒め油	人参・えのきたけ・こねぎ・しょうが汁
6 火	ごはん			米	
	いも煮	○	豚モモ肉	こんにゃく・さといも・砂糖	人参・ごぼう・まいたけ・ぶなしめじ・干し椎茸・ねぎ
	海藻サラダ		海藻ミックス	サラダ油・砂糖・ごま油	人参・キャベツ・もやし・コーン
	焼きりんご			砂糖・マーガリン	りんご
7 水	きのこのトマトソースパゲティ	○	豚肩肉・米みそ	ハーフ・スパゲッティ・オリーブ油・砂糖	にんにく・鷹の爪・玉葱・ぶなしめじ・エリンギ・ えのきたけ・トマト
	キャロットサラダ			サラダ油・砂糖	キャベツ・きゅうり・もやし・大根・コーン・玉葱・ 人参・レモン汁
	かぼちゃのケーキ		無調整豆乳	きび砂糖・サラダ油・小麦粉	かぼちゃ
8 木	ごはん			米	
	ホキの西京焼き	○	ホキ・西京みそ		しょうが
	茎わかめのきんぴら		豚肩肉・くさわかめ・さつま揚げ	サラダ油・糸こんにゃく・砂糖・ 白いりごま・ごま油	ごぼう・人参・さやいんげん
	大根のすり流し団子汁		こんぶ・本鰹厚削り・鶏ひき肉・木綿豆腐	ごま油・かたくり粉	しょうが・ねぎ・大根・白菜・生しいたけ・人参
9 金	枝豆と塩昆布のご飯	○	塩昆布	米	えだまめ
	茶碗蒸し		たまご・だしこんぶ・削り節・鶏モモ肉・飾りかまぼこ		根みつば
	豆入り筑前煮		鶏モモ肉・さつま揚げ・大豆	炒め油・こんにゃく・砂糖・じゃがいも	しょうが・ごぼう・人参・玉葱・さやいんげん
12 月	ごはん			米	
	ハタハタの唐揚げ	○	はたはた	かたくり粉・小麦粉・揚げ油	
	かか油揚げのおひたし きりたんぼ汁		米みそ・油揚げ 鶏モモ肉	砂糖 炒め油・糸こんにゃく・きりたんぼ	こまつな・もやし ごぼう・せり・まいたけ・ねぎ
13 火	手作りベーコンパン	○	ベーコン	強力粉・強力粉(全粒粉)・砂糖・ マーガリン・炒め油	玉葱
	冬野菜のクリーム煮		ベーコン・鶏モモ肉・調整豆乳・生クリーム	炒め油・小麦粉・サラダ油・マーガリン	玉葱・人参・かぶ・白菜・ブロッコリー
	ノンオイルサラダ			砂糖	キャベツ・きゅうり・人参・コーン・レモン汁・玉葱
14 水	豆腐とひき肉のあんかけ丼	○	豚ももひき肉・押し豆腐	米・おおむぎ(米粒麦)・炒め油・ 砂糖・かたくり粉	人参・玉葱・チンゲンツァイ・干し椎茸・ しょうが・にんにく
	韓国風のりサラダ		韓国のり	砂糖・ごま油・白いりごま	ほうれんそう・人参・もやし・きゅうり
	いのこもち		きな粉(大豆)	白玉粉・上新粉・さつまいも・砂糖	
15 木	ボルガライス	○	鶏モモ肉・たまご・豚肩肉	米・炒め油・小麦粉・パン粉(生)・ パン粉(乾燥)・揚げ油・はちみつ	玉葱・人参・コーン・マッシュルーム・ グリーンピース
	レンズ豆と野菜のスープ		鶏モモ肉・レンズまめ(乾)	じゃがいも	玉葱・人参・キャベツ・ほうれんそう
	紅マドンナ				紅マドンナ
16 金	豚骨ラーメン	○	焼き豚・無調整豆乳・西京みそ	蒸し中華めん・炒め油・ラード・ 白いりごま・ごま油	にんにく・しょうが・人参・きくらげ・白菜・ もやし・ねぎ・こねぎ
	春巻き		豚ひき肉	油・緑豆はるさめ・砂糖・かたくり粉・春巻きの皮	しょうが・にんにく・たけのこ・人参
	ごま酢あえ		ホワイトツナチャンクレト	砂糖・白すりごま	もやし・きゅうり
19 月	野菜チャーハン	○	ボンレスハム・たまご	米・ごま油・炒め油	ねぎ・人参・のぎわな(塩漬)
	ちくわのごま揚げ		白焼き竹輪	小麦粉・黒いりごま・揚げ油	
	大根とじゃこのかか油揚げ		じゃこ	揚げ油・サラダ油・ごま油・砂糖	大根・きゅうり・人参・玉葱
20 火	ごはん			米	
	さばの幽庵焼き	○	さば切身		ゆず
	ヤーコンのきんぴら		鶏モモ肉・さつま揚げ	サラダ油・糸こんにゃく・砂糖・ 白すりごま・ごま油	ごぼう・人参・さやいんげん
	なめこ汁		さば節・木綿豆腐・米みそ		人参・大根・なめこ・こまつな・ねぎ
21 水	 リザーブ給食 				
	《みんな同じメニュー》				
		フォカッチャ		フォカッチャ	
		ブロッコリーのかれ風味サラダ		じゃがいも・サラダ油・砂糖	ブロッコリー・人参
		ミネストローネ	○	ベーコン・豚肩肉	炒め油・星型マカロニ
	《選ぶ飲み物》				
		りんごジュース			りんごジュース
		グレープジュース			グレープジュース
	《選ぶおかず》				
		フライドチキン	○	鶏肉	かたくり粉・揚げ油
	ローストチキン		鶏肉	にんにく・しょうが	