12月の献立

※今月の平均栄養量
エネルギー610kcal、タンパク質 25.1g、脂質 22.1g、食塩相当量 2.9g

※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 金	ココアパン	○		ココアパン	
	たらとじゃが芋の豆乳グラタン		まだら・調製豆乳・シュレッドチーズ	サラダ油・じゃがいも・米粉・パン粉(乾燥)	玉葱・人参・ホールコーン
	白いんげん豆の田舎風ｽｰﾌﾟ		ベーコン・豚肉・いんげん豆	サラダ油	にんにく・人参・玉葱・キャベツ・小松菜
5 火	鮭茶漬け	○	鮭・刻みのり	米・白いりごま	
	ちくわの磯辺揚げ　旬 ヤーコン		焼き竹輪・あおのり	小麦粉・揚げ油	
	ヤーコンのきんぴら		鶏肉・さつま揚げ	サラダ油・糸こんにゃく・砂糖・ごま油	ごぼう・人参・さやいんげん
6 水	家常豆腐丼	○	豚肉・米みそ・生揚げ	アルファ化米・サラダ油・砂糖・かたくり粉・ごま油	にんにく・しょうが・人参・椎茸・ねぎ・キャベツ・チンゲンツァイ
	鶏と水菜のスープ　旬 紅マドンナ		鶏肉	かたくり粉	人参・だいこん・白菜・水菜・ホールコーン・ねぎ
	紅まどんな				紅マドンナ
7 木	スラッピージョー	○	豚肉・大豆	コッペパン・サラダ油・小麦粉	にんにく・しょうが・人参・玉葱・ピーマン
	フライドポテトサラダ			サラダ油・砂糖・じゃがいも・揚げ油	キャベツ・ホールコーン・もやし・玉葱
	冬野菜のチャウダー		ベーコン・鶏肉・調製豆乳	サラダ油・米粉	玉葱・人参・かぶ・白菜・ブロッコリー
8 金	鶏めし（かしわめし）	○	鶏肉	米・もち米・サラダ油・上白糖	人参・ごぼう・椎茸
	ししゃもののりまき		ししゃも・焼きのり	ごま油	
	青菜とわかめのレモン醤油		わかめ・竹輪	砂糖	小松菜・もやし・きゅうり・レモン汁
	豚汁　郷土料理 福岡県		豚肉・木綿豆腐・合わせ味噌	サラダ油・じゃがいも・こんにゃく・ごま油	人参・だいこん・ねぎ
11 月	ごはん	○		米	
	さばの幽庵焼き　郷土料理 秋田県		さば		ゆず
	水菜の磯あえ		刻みのり	砂糖	水菜・人参・えのきたけ
	きりたんぽ汁		鶏肉	サラダ油・糸こんにゃく・きりたんぽ	ごぼう・せり・まいたけ・だいこん・ねぎ
12 火	大豆と塩昆布のご飯	○	塩昆布・大豆	米・砂糖	
	五目野菜炒め		豚肉	サラダ油・緑豆はるさめ・かたくり粉	しょうが・にんにく・椎茸・玉葱・白菜・人参・ピーマン・もやし・たけのこ
	白菜とベーコンのスープ		ベーコン		玉葱・人参・キャベツ・小松菜
	みかん				みかん
13 水	豚骨ラーメン	○	焼き豚・無調整豆乳・白みそ	中華めん・サラダ油・ラード・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
	ジャンボぎょうざ　郷土料理 沖縄県		豚肉・大豆	ぎょうざの皮・ごま油・かたくり粉・小麦粉・揚げ油	しょうが・キャベツ・ねぎ・にら・にんにく
	人参しりしり		ツナチャンク・たまご・おかか	サラダ油・じゃがいも・砂糖	人参
14 木	クリームリゾット	○	鶏肉・調製豆乳・粉チーズ	オリーブ油・米	にんにく・玉葱・赤ピーマン・ぶなしめじ・ブロッコリー・パセリ
	さつま芋スコップコロッケ　旬 かぶ		豚肉	さつまいも・サラダ油・小麦粉・パン粉(生)・パン粉(乾燥)	玉葱・ホールコーン
	冬野菜のマリネ			砂糖・オリーブ油	キャベツ・かぶ・人参・玉葱
15 金	ゆかりごはん	○	じゃこ	米	
	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・だいこん・人参・椎茸・さやいんげん
	せん切り野菜サラダ		干ひじき	サラダ油・砂糖	人参・きゅうり・キャベツ・レモン汁
	抹茶オレプリン		アガー・調製豆乳・豆乳クリーム・あずき	砂糖	
18 月	五目チャーハン	○	焼き豚・たまご	米・サラダ油	玉葱・人参・椎茸・ねぎ・グリンピース
	鶏のヤンニョムジャン焼き		鶏肉	砂糖	しょうが・にんにく
	里芋のカリッとあえ　旬 ゆず		米みそ	じゃがいも・さといも・でんぷん・揚げ油・砂糖	ブロッコリー・人参
	ゆずゼリー		アガー	砂糖・はちみつ	ゆず(果汁、生)
19 火	ちゃんこうどん	○	だしこんぶ・本鰹厚削り・豚肉・油揚げ・竹輪	サラダ油・うどん	人参・だいこん・白菜・椎茸・ねぎ・小松菜
	チーズ芋もち		ダイスチーズ	じゃがいも・かたくり粉・砂糖	
	野菜のしらすあえ		しらす干し・おかか		もやし・えのきたけ・人参
20 水	ごはん	○		米	
	ほっけのフライ　旬 ほっけ		縞ほっけ	小麦粉・パン粉(乾燥)・パン粉(生)・揚げ油	
	切り干し大根のごま和え			砂糖・白いりごま	切干しだいこん・人参・もやし・えのきたけ
	あおさ汁		絹ごし豆腐・あおさ・合わせ味噌		人参・だいこん・白菜・ねぎ
21 木	ごはん	○		米	
	鉄火みそ		鶏ひき肉・しらす干し・米みそ	サラダ油・白いりごま・砂糖	人参・にら
	すきやき風煮　BOOk メニュー		豚肉・焼き豆腐・削り節	サラダ油・しらたき・じゃがいも・焼きふ・砂糖	人参・白菜・ねぎ・えのきたけ
	なんきんまんじゅう		調製豆乳	小麦粉・コーンスターチ・砂糖	かぼちゃ
22 金	リザーブ給食				
	《みんな同じメニュー》				
	カレーライス		豚肉・大豆	米・大麦・小麦粉・サラダ油・マーガリン	にんにく・しょうが・玉葱・人参
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ			サラダ油・砂糖	人参・きゅうり・カリフラワー・ブロッコリー・玉葱
	《選ぶおかず》				
	ハンバーグ		豚肉・押し豆腐	サラダ油・パン粉(生)	玉葱
	からあげ		鶏肉	小麦粉・かたくり粉・揚げ油	しょうが
	《選ぶジュース》				
	ぶどうジュース				
	オレンジジュース				