

[12月 献立表]

日	主食	牛乳	おかず	血や肉になる				体の調理を整える		熱や力の元になる		144kcal - たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群 魚 肉 卵 豆 豆制品	2群 ★牛乳 乳製品 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	5群 穀類 芋 砂糖	6群 油脂			
2月	レンズ豆入りドライカレー		じゃこサラダ キャラメルポテト	レンズまめ、豚肉	牛乳、ちりめんじゃこ 生クリーム	にんじん、ピーマン こまつな	セロリー、しょうが、たまねぎ、レーズン キャベツ、きゅうり	米、米粒麦、さとう さつまいも	油、ごま、ごま油 バター	847 kcal 28.3 g 25.5 g 2.5 g		
3火	地元野菜デー (大根) 青菜ごはん		いわしのかばやき けんちん汁 カリカリ油揚げのおひたし	いわし、さば節、とうふ 油揚げ、かつお節	牛乳	こまつな、にんじん	ごぼう、だいこん、えのきたけ、ながねぎ、 キャベツ、もやし	米、米粒麦、小麦粉 でんぶん、さとう こんにゃく、じゃがいも	ごま油、ごま 油	737 kcal 29.9 g 24.8 g 3.1 g		
4水	豚肉と青菜のあんかけそば		のり塩ポテトビーンズ カップ入り杏仁豆腐	豚肉、うずらの卵 豚骨、大豆	牛乳、あおのり 粉寒天、牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが、にんにく、乾しいたけ たけのこ、たまねぎ、ながねぎ しょうが、みかん	蒸し中華めん、さとう でんぶん、じゃがいも	油、ごま油	816 kcal 31.9 g 27.6 g 3.1 g		
5木	麦ごはん		肉詰めおいなり 野菜の煮物 ゆかりあえ	油揚げ、とり肉 たまご、おから うずらの卵、さば節	牛乳	にんじん さやえんどう だいこん、ゆかり	たまねぎ、乾しいたけ たけのこ、だいこん	米、押し麦、でんぶん さとう、じゃがいも、卵が	油	711 kcal 30.6 g 19.9 g 2.2 g		
6金	コーンピラフ		マカロニローティッコ 野菜スープ りんご	豚肉、たまご、とり肉 とりから	牛乳、チーズ	にんじん こまつな	ホールコーン、たまねぎ、マヨネーズ たけのこ、キャベツ、りんご	米、米粒麦、マカロニ パン粉	バター、油	745 kcal 29.6 g 21.4 g 3.4 g		
9月	麦ごはん		ポテトコロッケ かきたま汁 おひたし	豚肉、さば節、とり肉 とうふ、たまご かつお節	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	たまねぎ、ながねぎ、キャベツ	米、押し麦、じゃがいも マヨネーズ、小麦粉 パン粉、でんぶん	油	827 kcal 29.8 g 28.8 g 3.2 g		
10火	豚肉とごぼうの混ぜご飯		焼きししゃも 飛鳥汁 みかん	豚肉、さば節 とり肉、油揚げ みそ	牛乳、ししゃも 牛乳	にんじん、こまつな	ごぼう、しょうが、たまねぎ、だいこん みかん	米、米粒麦、しらたき さとう、じゃがいも	油	721 kcal 30.2 g 22.8 g 3.4 g		
11水	ピザトースト		ポトフ フルーツヨーグルト	ベーコン、豚肉 タマネギ、豚骨	チーズ、牛乳 ヨーグルト	ピーマン、にんじん	にんにく、たまねぎ キャベツ、グリーンピース、セロリー パプリカ、もも、みかん	食パン、米粒麦 じゃがいも、さとう	油	709 kcal 28.4 g 25.3 g 1.8 g		
12木	麦ごはん 国内産給食の日		鮭のちゃんちゃん焼き いもだんご汁 いそ和え	鮭、みそ さば節 とり肉	牛乳、昆布 もみり	にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、えのきたけ しめじ、しょうが、だいこん ながねぎ、もやし、ホールコーン	米、押し麦、さとう じゃがいも、でんぶん	バター	707 kcal 36.4 g 15.6 g 3.3 g		
13金	ポークストロガノフ		ツナサラダ りんご	豚肉、とりから ツナ	生クリーム、牛乳	にんじん トマトジュース	にんにく、たまねぎ マヨネーズ、グリーンピース、キャベツ もやし、きゅうり、りんご	米、米粒麦、小麦粉	油、バター	747 kcal 23.9 g 25.3 g 2.3 g		
16月	四川豆腐ライス		糸寒天のゴマ酢あえ マラーカオ	豚肉、とりから とうふ、油揚げ たまご	牛乳、糸寒天 生クリーム	ピーマン、にんじん	にんにく、ながねぎ、きゅうり、もやし	米、押し麦、でんぶん さとう、小麦粉 コーンスターチ	油、ごま油 ごま	813 kcal 29.3 g 29.4 g 2.8 g		
17火	カレー南蛮		五平餅 みかん	さば節、豚肉 かまぼこ、油揚げ うずらの卵、みそ	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、たけのこ、ながねぎ 乾しいたけ、もやし、みかん	うどん、でんぶん、米 もち米、さとう	油、ごま	731 kcal 27.7 g 21.8 g 3.4 g		
18水	エビピラフ		洋風卵焼き じゃがいもとパコンのスー りんご	むきえび、とり肉 たまご、ベーコン 豚骨	牛乳	にんじん さやえんどう こまつな	たまねぎ、マヨネーズ、ホールコーン りんご	米、米粒麦、でんぶん じゃがいも	油、バター	707 kcal 29.7 g 21.8 g 3.4 g		
19木	麦ごはん 国内産給食の日		さばのレモン焼き 里芋と大根の煮物 野菜のからし和え	さば、豚肉 さば節	牛乳、昆布	にんじん さやえんどう こまつな	レモン、にんにく、しょうが、だいこん キャベツ、もやし	米、押し麦、こんにゃく 里芋、じゃがいも、さとう	バター、油	707 kcal 32.1 g 24.6 g 2.3 g		
20金	麦ごはん		白身魚のごまみそかけ かぼちゃのそぼろ煮 白菜のゆず風味 冬至献立	白身魚、みそ 豚肉	牛乳	かぼちゃ こまつな	ながねぎ、しょうが、はくさい、ゆず	米、押し麦、小麦粉 でんぶん、さとう	油、ごま	727 kcal 31.8 g 22.1 g 2.4 g		
23月	キムチ丼		トックスープ 揚げごぼうの甘辛煮	豚肉、さば節 とり肉、たまご	牛乳、昆布	ニラ、万能ねぎ にんじん、こまつな	にんにく、切干大根、ながねぎ たまねぎ、キムチ、だいこん、ごぼう	米、米粒麦、さとう トック、でんぶん	ごま油、ごま 油	711 kcal 26.0 g 18.7 g 3.3 g		
24火	麦ごはん		さごしの麦みそ焼き せんべい汁 切干大根の炒め煮	さごし、みそ さば節、とり肉 油揚げ、さつまいも	牛乳	にんじん だいこんの葉	ごぼう、だいこん、ながねぎ 乾しいたけ、切干大根	米、押し麦、さとう 米粒麦、しらたき 南部がやきせんべい	ごま油	776 kcal 36.2 g 23.7 g 3.2 g		
25水	セレクト給食 ツナカレーピラフ	セレクト給食	スパイシーチキン or チキンチーズロール焼き 三色ピクルス ミネストローネ	ツナ、とり肉 豚肉、とり骨	コービー牛乳	にんじん ホールトマト	たまねぎ、マヨネーズ、グリーンピース にんにく、しょうが、だいこん きゅうり、セロリー、キャベツ オレンジジュース、アップルジュース 緑茶	米、米粒麦、米粉 でんぶん、小麦粉 さとう、じゃがいも	油	799 kcal 32.4 g 27.6 g 3.5 g		