

12月予定献立表

日	曜日	行事など	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	I補 ^リ -kcal	たんぱく質g	脂質g
1	月		中華丼		パンパンジー スパイシービーンズ	豚肉 いか なると ★牛乳 鶏肉 大豆	にんにく しょうが にんじん たけのこ(水煮) はくさい 玉葱 きくらげ (乾) ごまつな だいこん きゅうり ながねぎ	米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ねりごま	652	27.8	23.6
2	火	社会科見学 4年 給食なし	黒砂糖パン		ポテトグラタン ミネストローネ	牛乳 鶏肉 生クリーム ピザ用チーズ ベーコン ひよこまめ	にんじん 玉葱 マッシュルーム(水煮) にんにく セロリ キャベツ トマト缶 トマトペースト	黒砂糖パン 油 じゃがいも 薄力粉 バター オリーブ油	694	24.3	32.5
3	水		ご飯		鮭の幽庵焼き 野菜のごま和え 豚肉と根菜の豆乳汁	牛乳 生鮭 豚肉 木綿豆腐 豆乳 赤みそ 白みそ	ゆず(果汁) はくさい ごまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	米 砂糖 白ねりごま 白ごま油 こんにゃく じゃがいも	615	34.3	18.7
4	木		ご飯		お芋の鶏ごぼうあんかけ煮 梅おかか和え 果物(紅まどんな)	牛乳 鶏ひき肉 かつお節	にんじん 玉葱 たけのこ(水煮) さやいんげん キャベツ 青葉 練り梅 紅まどんな	米 じゃがいも 片栗粉 油 しらたき 砂糖 上白糖	627	18.6	16.0
5	金		麻婆麺		わかめと野菜の中華和え 芋けんぴ	豚ひき肉 大豆 赤みそ 木綿豆腐 牛乳 カットわかめ	にんにく しょうが ながねぎ たけのこ(水煮) 干し椎茸 チングンサイ にら きゅうり もやし にんじん ごまつな	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 さつまいも 水あめ	703	27.7	24.5
8	月		スタミナ丼		豆腐と油揚げのみそ汁 オレンジスフレ	豚肉 牛乳 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ 生クリーム クリームチーズ 粉チーズ たまご	しょうが にんにく 玉葱 もやし キャベツ にら にんじん だいこん ごまつな オレンジジュース みかん缶	米油 片栗粉 パン粉(生) 砂糖	676	27.5	25.7
9	火	職業体験 7年 給食なし	ちゃんぽん		ベーコンポテトの包み揚げ 果物(みかん)	豚肉 かまぼこ 牛乳 生クリーム 牛乳 ベーコン ピザ用チーズ	ながねぎ しょうが にんにく 干し椎茸 にんじん 玉葱 キャベツ もやし みかん	中華めん 油 片栗粉 じゃがいも バター 春巻きの皮	642	27.5	22.6
10	水	職業体験 7年 給食なし	ご飯		ツナぶりかけ 肉豆腐 野菜のおかか和え	牛乳 ツナ缶 牛肉 焼き豆腐 かつお節	しょうが 玉葱 にんじん ごまつな はくさい 緑豆もやし	米 砂糖 白ごま油 つきこんにゃく 三温糖	653	30.4	25.2
11	木	職業体験 7年 給食なし	ご飯		魚のボテト衣揚げ キャベツの香り漬け ゆばとわかめのすまし汁	牛乳 真鯛 粉チーズ 鶏肉 木綿豆腐 わかめ ゆば	きゅうり キャベツ にんじん レモン(果汁) だいこん ごまつな	米油 薄力粉 マッシュボテト 米粉 上白糖 ごま油	627	29.7	20.2
12	金	校外学習 F組 給食なし	ガーリック フランス		ポークビーンズ フレンチサラダ 果物(いちご)	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	にんにく パセリ セロリ にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり ホールコーン いちご	ソフトフランズパン オリーブ油 バター油 じゃがいも 上白糖 バター 薄力粉 砂糖	630	24.4	32.5
15	月	コラボ給食 with 服部学園 (中華)	牛バラ肉と 大根のあん かけごはん		野菜の甘酢和え わかめ卵スープ	乳牛ばら(脂身付き) さくら味噌 八丁味噌 牛乳 絹ごし豆腐 たまご カットわかめ	だいこん エシャロット にんにく しょうが ねぎ ごまつな もやし きゅうり にんじん えのきだけ ながねぎ	米氷砂糖 ごま油 片栗粉 砂糖	710	23.4	28.4
16	火		キーマカレー		海藻サラダ 果物(りんご)	豚ひき肉 ピザ用チーズ 牛乳 海藻ミックス	にんにく しょうが にんじん 玉葱 トマト缶 キャベツ きゅうり ホールコーン りんご	米油 薄力粉 バター ごま油 砂糖 白ごま	678	21.0	26.2
17	水	渋谷区 大使館コラボ クロアチア	胚芽パン		トマトソースのミートボール マッシュポテト チキンラグースープ	豚ひき肉 たまご 牛乳 鶏肉	玉葱 にんじん カリフラワー さやいんげん	胚芽食パン 米油 砂糖 片栗粉 じゃがいも バター オリーブ油 マカロニ	611	30.9	28.1
18	木		ご飯		魚の黄金みそ焼き 野菜のからし醤油和え 吉野汁	ミルクコーヒー さわら 白みそ 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 ちくわ	しょうが はくさい ごまつな もやし にんじん ながねぎ	米エッグケアマヨネーズ つきこんにゃく 片栗粉 うどん	624	28.2	20.1
19	金	日本の料理 ~秋田県~	いぶりがっこ 入り焼き 飯		きりたんぽ汁 野菜のおひたし アロエ入りぶどうゼリー	豚ひき肉 たまご 牛乳 鶏肉 油揚げ アガー	しょうが ながねぎ いぶりがっこ たくあん漬け ごぼう まいたけ せり にんじん ごまつな はくさい もやし ぶどうジュース アロエ(ダイス)	米油 ラード 砂糖 きりたんぽ	598	20.7	19.9
22	月	冬至の 行事食	冬至の味噌 うどん		ちくわの磯辯揚げ 野菜のゆず醤油和え	油揚げ 鶏肉 白みそ 赤みそ 牛乳 ちくわ 青のり	干し椎茸 にんじん だいこん かぼちゃ ながねぎ はくさい ごまつな ゆず(果汁)	うどん じゃがいも 薄力粉 油 砂糖	583	24.4	20.0
23	火		じゃことゆ かりのごはん		擬製豆腐 野菜のおひたし さつま汁	☆ちりめんじゃこ 牛乳 押し豆腐 鶏ひき肉 たまご 鶏肉 赤みそ 白みそ	しょうが 玉葱 にんじん たけのこ(水煮) 干し椎茸 はくさい ごまつな もやし だいこん ながねぎ	米油 砂糖 片栗粉 こんにゃく さつまいも	659	32.5	21.8
24	水		チキンライス	ジ ヨ ア	スパイシーフライドチキン 米粉マカロニ入りスープ 果物(みかん)	鶏肉 ジョア(ストロベリー) たまご ベーコン 牛肉 ひよこまめ	玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮) グリンピース(冷凍、ゆで) しょうが にんにく セロリ キャベツ みかん	米バター油 薄力粉 米粉 白ごま オリーブ油 米粉マカロニ	683	25.4	22.1
25	木		スパゲッティ ティナボリ タン		コーンサラダ チョコレートケーキ	豚肉 ピザ用チーズ ワインナー 牛乳 たまご	にんにく しょうが 玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮) ピーマン キャベツ きゅうり ホールコーン	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 無塩バター チョコレート 上新粉	747	26.1	30.9