

12月給食献立予定表

日	曜	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	日						
2	月	ご飯 キーマカレー 小松菜お和風サラダ 果物	米 じゃが芋 油 マヨネーズ	牛肉 豚肉 かつお節	玉葱 人参 もやし ニンニク 小松菜	493	14.6
3	火	ご飯 ツナじゃが のりおえ みそ汁	米 じゃが芋 油 砂糖 しらす	ツナ のり わかめ 油揚げ みそ	玉葱 人参 キャベツ もやし えのき 南瓜	456	14.2
4	水	ご飯 魚の照り焼き ひじきいため煮 みそ汁	米 砂糖 油 ごま	メルルーサ干しひじき 油揚げ 豆腐 みそ	人参 大根 えのき いんげん ねぎ	427	14.1
5	木	ご飯 チキンピーズ ごまサラダ 果物	米 じゃが芋 ごま 油 砂糖	鶏肉 大豆 竹輪	玉葱 人参 キャベツ きゅうり	483	13.6
6	金	パン マカロニグラタン ベーコンとじゃが芋のスープ	パン マカロニ 油 小麦粉 じゃが芋	鶏肉 チーズ ハム ベーコン 牛乳	玉葱 人参 しめじ ほうれん草 大根	572	18.1
7	土						
8	日						
9	月	🔪 ご飯 チキンカレー コールスローサラダ 果物	米 じゃが芋 小麦粉 油 マヨネーズ バター	鶏肉 牛乳 ヨーグルト	玉葱 人参 ニンニク キャベツ きゅうり	486	14.2
10	火	チャンポン 五目豆 果物	中華めん 油	大豆 豚肉 竹輪 昆布 油揚げ 牛乳	キャベツ もやし きくらげ 玉葱ごぼう	494	14.6
11	水	ご飯 鶏のからあげ ポテトサラダ スープ	米 マヨネーズじゃが芋 油 コーンフレーク	鶏肉 ハム ベーコン	ブロッコリーキャベツ パイン缶 白菜玉葱	464	14.3
12	木	ご飯 親子煮 ごまマヨネーズ和え みそ汁	米 じゃが芋 砂糖 ごま マヨネーズ	鶏肉 卵 油揚げ わかめ ツナ みそ	玉葱 人参 もやし チンゲン菜	485	15.6
13	金	「もちつき」ご飯 春巻き 豚汁 一口ゼリー	米 油 砂糖 里芋 こんにゃく	豚肉 厚揚げ	キャベツ ごぼう人参 白菜 えのき	471	14.2
14	土						
15	日						
16	月						
17	火	🔪 ご飯 豆乳シチュー ゆず風味あえ 果物	米 じゃが芋 小麦粉 とうもろこし缶	鶏肉 豆乳干しひじき ハム	玉葱 人参 きゅうり ゆず グリンピース	462	14.3
18	水	ご飯 ケチャップライス もみの木ハンバーグ マリネサラダ コーンスープ	米 バター 油 とうもろこし缶	ベーコン 鶏肉 ハム 豚肉	玉葱 人参 ニンニク しょうが キャベツ	571	14.9
19	木	ご飯 魚のコーンマヨネーズ焼き ナムル きのこスープ	米 小麦粉 バター マヨネーズとうもろこし缶	たら チーズベーコン	ねぎ もやし えのき 小松菜 人参しめじ	495	14.6
20	金	「リクエスト給食」バターロール ナポリタンスパゲティ 春雨サラダ コーンスープ 一口ゼリー	パン 油 砂糖 鶏 春雨 コーン缶	ベーコン ハム	玉葱 人参 きゅうり	416	14
21	土						
22	日						
23	月						
24	火						
25	水						
26	木						
27	金						
28	土						
29	日						
30	月						
31	火						

入荷の都合により献立及び材料の一部を変更する事がありま スプーンの必要な日はマークを付けています。お忘れなく

12月給食献立予定表



日	曜	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	日						
2	月						
3	火						
4	水						
5	木						
6	金						
7	土						
8	日						
9	月						
10	火						
11	水						
12	木						
13	金						
14	土						
15	日						
16	月	わかめご飯 厚揚げの中華煮 白菜おなか和え すまし汁	米 砂糖 油 ごま油	しらす干し わかめ 生揚げ豚肉かつお節	人参 玉葱 白菜 いんげん	451	14.9
17	火						
18	水						
19	木						
20	金						
21	土						
22	日						
23	月	ご飯 魚のみそ煮 小松菜の和え物 かきたま汁	米 砂糖 とうもろこし 油 でんぷん	さば みそ ツナ缶 卵 わかめ かつお節	小松菜 きゅうり キャベツ 玉葱人参	483	14.1
24	火	ご飯 炒り豆腐 チンゲン菜の和え物 みそ汁	米 油 砂糖 ふ	豆腐 鶏肉 竹輪 卵 わかめ 油揚げ	玉葱 人参 もやし チンゲン菜	488	15.6
25	水	ご飯 はんぺんフライ 白菜の塩昆布あえ あすか汁	米 油 小麦粉 ごま油 はん粉	はんぺん チーズ 卵 塩昆布 鶏肉	キャベツ 小松菜 大根 人参 玉葱	481	15.1
26	木	ご飯 おでん ツナとわかめの和え物 果物	米 里芋 砂糖	鶏肉 竹輪 厚揚げ さつま揚げ ツナ	大根 人参 きゅうり チンゲン菜	461	17.8
27	金	ご飯 魚のムニエル ブロッコリーとハムのソテー ミネストローネ	米 小麦粉 バター マカロニ じゃが芋	ホキ ハム ベーコン	ブロッコリー 玉葱 人参 ニンニク	464	14.6
28	土						
29	日						
30	月						
31	火						

入荷の都合により献立及び材料の一部を変更する事がありま スプーンの必要な日はマークを付けています。お忘れなく