



12月予定献立



日 ・ 曜	献立	材料			栄養価	
		(赤) 血・肉・骨のもとになる	(黄) 熱や力のもとになる	(緑) 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (火)	牛乳 ごはん ハンバーグのカクテルソースかけ 青菜のごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 ハンバーグ 豆腐 わかめ みそ	米 ごま 砂糖	キャベツ ほうれん草 玉ねぎ 青ねぎ	704	25.5
2 (水)	牛乳 カレーライス フルーツポンチ	牛乳 豚肉 豆乳	米 麦 油 じゃがいも カレーパウダー ゼリー	玉ねぎ にんじん みかん缶 黄桃缶	755	24.2
3 (木)	牛乳 ごはん ちくぜん煮 焼豚の香味和え	牛乳 ちくわ 鶏肉 焼豚	米 里芋 砂糖	にんじん ほうれん草 こんにゃく ごぼう たけのこ 三度豆 キャベツ	685	26.3
4 (金)	牛乳 ごはん 鯖のゆずみそかけ 白菜の甘酢和え すまし汁	牛乳 さわら みそ 豆腐 かまぼこ わかめ	米 砂糖	白菜 にんじん ほうれん草 はたけしめじ 土しょうが	655	31.1
7 (月)	牛乳 ごはん 大根のそぼろ煮 ツナのおかか和え	牛乳 豚ミンチ 鶏ミンチ さつま揚げ ツナ 花かつお	米 砂糖 でん粉 油	大根 ほうれん草 こんにゃく キャベツ	654	26.9
8 (火)	牛乳 ごはん サクフライのタルタルソースかけ 白菜とわかめのサラダ かぶのみそ汁	牛乳 さけ 卵 ハム 豆腐 みそ	米 小麦粉 パン粉 タルタルソース 油 砂糖	白菜 にんじん かぶ 青ねぎ きゅうり	795	28.8
9 (水)	牛乳 バターパン かぼちゃスープ 大根サラダ デザート	牛乳 鶏肉 みそ 豆乳 ツナ	バターパン 油 米粉 バジルオイル スイートポテト	玉ねぎ にんじん 大根 かぼちゃ キャベツ	747	26
10 (木)	牛乳 ごはん 白菜の鶏マーボー もやしナムル	牛乳 鶏ミンチ みそ ちくわ	米 油 砂糖 でん粉	白菜 にんじん しいたけ 玉ねぎ もやし ほうれん草 土しょうが	649	24.5
11 (金)	牛乳 チキンライス コロッケ ベーコンとキャベツのスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 コロッケ 油	玉ねぎ にんじん キャベツ	739	26.4

地元食材の日
local food day

のこさずたべようデー
eat up day



12月予定献立



日 ・ 曜	献立	材 料			栄養価	
		(赤) 血・肉・骨のもとになる	(黄) 熱や力のもとになる	(緑) 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
14 (月)	牛乳 ごはん 鶏肉の金山寺みそ焼き おひたし けんちん汁	牛乳 鶏肉 みそ 花かつお 豆腐	米 砂糖 油	青ねぎ ほうれん草 にんじん 大根 にんにく 土しょうが キャベツ	703	30.6
15 (火)	牛乳 ごはん ふわふわ煮 ほうれん草とかまぼこのおひたし	牛乳 豚肉 豆腐 卵 かまぼこ 花かつお	米 麩 砂糖 でん粉	にんじん ほうれん草 三度豆 キャベツ 土しょうが	752	37.9
16 (水)	牛乳 ツナキャベツサンド チリコンカン	牛乳 ツナ 大豆 豚ミンチ	全粒粉パン マヨネーズ 砂糖 油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん キャベツ	752	34.5
17 (木)	牛乳 ごはん 照り焼きチキン 骨太サラダ 豆腐と大根のみそ汁	牛乳 鶏肉 ツナ 海藻 花かつお 豆腐 みそ	米 砂糖 油	にんじん 小松菜 大根 青ねぎ キャベツ レモン果汁	736	32.6
18 (金)	牛乳 ごはん さばの竜田揚げ 大根と白菜のゆず香和え もやしと油揚げのみそ汁	牛乳 さば 油揚げ わかめ みそ	米 でん粉 油 砂糖	大根 白菜 にんじん 玉ねぎ もやし 土しょうが	676	29.3
21 (月)	牛乳 ごはん ごぼうとしいたけのチャプチェ わかめスープ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ ベーコン	米 春雨 油 砂糖	しいたけ にんじん にら ごぼう もやし 土しょうが 玉ねぎ	658	22.9
22 (火)	牛乳 ソースカツどん 具だくさんみそ汁	牛乳 カツ用豚肉 卵 油揚げ わかめ みそ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	大根 玉ねぎ にんじん 青ねぎ キャベツ ごぼう	803	34.4
23 (水)	牛乳 和風チャーハン ワンタンスープ くだもの	牛乳 ハム ひじき 豚肉	米 油 ワンタン	にんじん 玉ねぎ しいたけ 青ねぎ 切干大根 三つ葉 みかん	605	25.5
24 (木)	牛乳 ハッシュドポーク レモンサラダ	牛乳 豚肉 ハム	米 麦 ハヤシルウ 油	玉ねぎ にんじん きゅうり みかん缶 キャベツ レモン果汁	757	25.8
25 (金)	牛乳 ウインナーピラフ フライドチキン 野菜スープ デザート	牛乳 ウインナー 鶏肉 ベーコン	米 油 小麦粉 ショートケーキ	玉ねぎ にんじん 大根 パプリカ 枝豆 コーン キャベツ	865	30.9

