



# 12月 献立予定表



12月の給食ではたくさんの冬野菜を使用します。冬野菜はβ-カロテンや、ビタミンCを多く含むものが多く、免疫力を高めてくれる効果があり、食べると風邪予防になります。冬野菜をたっぷり食べて、風邪に負けないようにしましょう！

| 日<br>(曜)  | こんだて                | 赤の食品             | 黄の食品                     | 緑の食品                                   | 調味料その他   | エネルギー (Kcal) |
|-----------|---------------------|------------------|--------------------------|--|--|--------------|
|           |                     | 体をつくる            | エネルギーのもと                 | 体の調子をととのえる                             |  | たんばく質 (g)    |
| 1<br>(月)  | ごはん                 |                  | こめ                       |  |  | 727<br>27.1  |
|           | 牛乳                  | 牛乳               |                          |  |  |              |
|           | かんとう煮               | 鶏肉 厚揚げ ちくわ さつま揚げ | こんにゃく じゃがいも さとう          | にんじん 大根                                | しょうゆ 削り節   |              |
|           | もやしのごま和え            |                  | 白いりごま                    | キャベツ もやし にんじん                          | しょうゆ   |              |
| 2<br>(火)  | ココアパン               |                  | コッペパン 米油 さとう             |  | ココア  | 690<br>22.0  |
|           | 牛乳                  | 牛乳               |                          |  |  |              |
|           | セルフサンド (ツナサラダ)      | ツナ               | コッペパン マヨネーズ              | キャベツ 玉ねぎ                               | しお こしょう  |              |
|           | じゃがいもとベーコンのスープ      | ベーコン             | じゃがいも                    | にんじん 玉ねぎ                               | スープベースチキン<br>しお こしょう                                       |              |
| 3<br>(水)  | 中華おこわ               | 豚肉               | 米 もち米 ごま油 さとう            | たけのこ にんじん 玉ねぎ しめじ                      | しょうゆ 酒 しお  | 838<br>35.4  |
|           | 牛乳                  | 牛乳               |                          |  |  |              |
|           | かしわのこはく揚げ           | 鶏肉               | でんぶん 米油                  | しょうが                                   | しょうゆ   |              |
|           | 豆腐と白菜のみそ汁           | 豆腐 油揚げ みそ        |                          | 白菜 ねぎ                                  | 煮干し  |              |
| 4<br>(木)  | ごはん                 |                  | こめ                       |  |  | 694<br>22.5  |
|           | 牛乳                  | 牛乳               |                          |  |  |              |
|           | 大根と豚肉の煮つけ           | 豚肉               | 米油 こんにゃく さとう ごま油         | にんにく しょうが にんじん 大根<br>グリーンピース           | しょうゆ 酒   |              |
|           | 三色野菜のナムル            |                  | ごま油 白いりごま                | もやし にんじん にら                            | しょうゆ しお  |              |
| 5<br>(金)  | ごはん                 |                  | こめ                       |  |  | 884<br>30.3  |
|           | 牛乳                  | 牛乳               |                          |  |  |              |
|           | 魚フライカクテルソース添え       | さば 鶏卵            | 小麦粉 パン粉 さとう 米油           |  | しお こしょう<br>ソース ケチャップ                                       |              |
|           | ひじきのソテー             | ひじき              | 米油 さとう                   | にんじん コーン にら                            | しお こしょう しょうゆ   |              |
|           | キャベツとにんじんのみそ汁       | わかめ みそ           |                          | キャベツ 玉ねぎ にんじん                          | 煮干し  |              |
| 8<br>(月)  | ごはん                 |                  | こめ                       |  |  | 791<br>26.3  |
|           | 牛乳                  | 牛乳               |                          |  |  |              |
|           | 酢豚                  | 豚肉               | でんぶん 米油 さとう              | しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ<br>ピーマン             | しょうゆ 酢 ケチャップ 酒   |              |
|           | ニラたまスープ             | ベーコン 鶏卵          | 米油 じゃがいも                 | 玉ねぎ にんじん ニラ                            | 淡口しょうゆ しお 削り節  |              |
| 9<br>(火)  | ミルクパン               |                  | ミルクパン                    |  |  | 820<br>28.4  |
|           | 牛乳                  | 牛乳               |                          |  |  |              |
|           | 冬野菜のクリーム煮           | 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳       | 米油 バター じゃがいも 小麦粉         | 玉ねぎ にんじん かぶ コーン                        | スープベースチキン しお<br>こしょう                                       |              |
|           | もやしのカレーあじ           |                  | さとう 米油                   | もやし                                    | 酢 しお こしょう カレー粉   |              |
| 10<br>(水) | わかめごはん (麦入り)        | 炊込わかめ            | こめ 麦                     |  |  | 741<br>24.1  |
|           | 牛乳                  | 牛乳               |                          |  |  |              |
|           | 切干大根とじゃが芋の煮物        | 豚肉               | じゃがいも こんにゃく さとう 米油       | 切干大根 にんじん                              | しょうゆ   |              |
|           | こまつな炒め              | ツナ               | ごま油 さとう 白すりごま            | 小松菜 もやし にんじん                           | しょうゆ しお こしょう   |              |
| 11<br>(木) | ごはん                 |                  | こめ                       |  |  | 739<br>29.5  |
|           | 牛乳                  | 牛乳               |                          |  |  |              |
|           | 八宝菜                 | 豚肉 かまぼこ          | 米油 でんぶん                  | しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ<br>干しいたけ もやし キャベツ   | しお しょうゆ  |              |
|           | 大豆のいそ煮              | 大豆 ひじき           | さとう                      |  | しょうゆ 煮干し   |              |
| 12<br>(金) | ごはん                 |                  | こめ                       |  |  | 839<br>28.5  |
|           | 牛乳                  | 牛乳               |                          |  |  |              |
|           | ちくわのチーズいそべ揚げ        | 焼きちくわ 青のり 粉チーズ   | 小麦粉 米油                   |  |  |              |
|           | 糸寒天のサラダ             | 寒天 ハム            | さとう ごま油                  | キャベツ にんじん                              | しょうゆ 酢   |              |
|           | さつま汁                | 豚肉 みそ            | 里いも                      | 大根 にんじん ねぎ                             | 煮干し  |              |
| 15<br>(月) | 玄米入りごはん             |                  | こめ 玄米                    |  |  | 720<br>22.7  |
|           | 牛乳                  | 牛乳               |                          |  |  |              |
|           | 麻婆大根                | 豚肉 赤みそ           | 米油 ごま油 でんぶん さとう          | しょうが にんにく 大根 玉ねぎ<br>にんじん たけのこ 干しいたけ にら | しょうゆ 酒 豆板醤   |              |
|           | もやしとわかめの中華サラダ       | わかめ              | ごま油 さとう 白いりごま            | もやし にんじん コーン                           | 酢 淡口しょうゆ しお  |              |
| 16<br>(火) | コッペパン               |                  | コッペパン                    |  |  | 788<br>33.5  |
|           | 牛乳                  | 牛乳               |                          |  |  |              |
|           | かしわのケチャップ煮          | 鶏肉               | でんぶん 米油 さとう              | しょうが                                   | ケチャプ ソース しょうゆ  |              |
|           | 野菜いっぱいスープ           | ベーコン             |                          | にんじん 玉ねぎ キャベツ                          | スープベースチキン しお<br>こしょう ローリエ                                  |              |
| 17<br>(水) | ごはん                 |                  | こめ                       |  |  | 768<br>33.5  |
|           | 牛乳                  | 牛乳               |                          |  |  |              |
|           | 焼き魚 (さば)            | さば               |                          |  |  |              |
|           | はりはりキムチ             | しらす干し            | 米油                       | 切干大根 白菜キムチ にら                          | しょうゆ   |              |
|           | 根菜のみそ汁              | 鶏肉 みそ            | 里いも                      | 大根 にんじん ねぎ ごぼう                         | 煮干し  |              |
| 18<br>(木) | ごはん                 |                  | こめ                       |  |  | 763<br>33.6  |
|           | 牛乳                  | 牛乳               |                          |  |  |              |
|           | ちゃんこ鍋               | 鶏肉 豚肉 みそ         | こんにゃく                    | しょうが にんにく にんじん 大根<br>ねぎ 白菜             | 酒 みりん しお<br>しょうゆ 削り節                                       |              |
|           | 大豆とじゃこの揚げ煮          | 大豆 田作り           | でんぶん 米油 白いりごま さとう        |  | しょうゆ   |              |
| 19<br>(金) | ボークカレー              | 豚肉 脱脂粉乳 粉チーズ     | こめ 麦 米油 じゃがいも<br>小麦粉 バター | にんにく しょうが 玉ねぎ<br>にんじん セロリー トマトペースト     | ケチャップ チャツネ<br>ソース しょうゆ しお<br>こしょう カレー粉 クミン<br>ターメリック カルダモン | 863<br>26.1  |
|           | 牛乳                  | 牛乳               |                          |  |  |              |
|           | フルーツのヨーグルト和え        | ヨーグルト            |                          | みかん缶 もも缶                               |  |              |
| 22<br>(月) | 肉みそ丼                | 豚肉 赤みそ           | こめ 米油 白いりごま さとう<br>でんぶん  | 玉ねぎ にんじん 切干大根 しょうが<br>にんにく キャベツ        | しょうゆ みりん 酒 豆板醤   | 763<br>28.4  |
|           | 牛乳                  | 牛乳               |                          |  |  |              |
|           | すまし汁                | 豆腐               |                          | えのきたけ ねぎ                               | 淡口しょうゆ しお 削り節  |              |
| 23<br>(火) | 小型コッペパン             |                  | 小型コッペパン                  |  |  | 798<br>32.3  |
|           | 牛乳                  | 牛乳               |                          |  |  |              |
|           | フライドチキン             | 鶏肉               | でんぶん 米油                  |  | しお こしょう 酒<br>ガーリックパウダー                                     |              |
|           | 白菜スープ               | 豚肉               | でんぶん                     | 白菜 にんじん 干しいたけ ねぎ<br>しょうが               | スープベースチキン しお<br>淡口しょうゆ こしょう                                |              |
|           | 米粉のもちもち蒸しケーキ (セレクト) |                  | 米粉 さとう 米油                |  | ベーキングパウダー しお<br>ココア 抹茶                                     |              |

給食の使用食材の産地を紹介します！

さば：京都

長岡京市産の食材

キャベツ



白菜



ねぎ



小松菜



大根

