

2024年

12月 給食献立表

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2	月	米飯 カレイのサワー焼き 人参サラダ 豆苗スープ	牛乳 豆腐ビスケット 牛乳 おからマフィン	普通牛乳・まがれい、ヨーグルト まぐろ缶詰・豆腐・おから	ビスケット・米・ごま・ホットケーキミックス 有塩バター・車糖	にんじん・きゅうり・キャベツ・スイートコーン たまねぎ・ブラックマッペもやし
3	火	米飯 豚肉のしょうが焼き 筑前煮 すまし汁	牛乳 フルーツ(バナナ) 牛乳 りんごのパウンドケーキ	普通牛乳・豚ばら・鶏もも	米・調合油・車糖・ホットケーキミックス 有塩バター	バナナ・たまねぎ・しょうが・ごぼう・にんじん 生しいたけ・きぬさや・こねぎ・えのきたけ ぶなしめじ・りんご缶詰
4	水	鶏そぼろごはん なめたけ和え じゃが芋のみそ汁	牛乳 ビスコ 牛乳 ピザトースト	普通牛乳・鶏ひき肉・麦みそ ウインナー・プロセスチーズ	お菓子・米・車糖・かたくり粉 じゃがいも・食パン	たまねぎ・にんじん・さやいんげん ほうれんそう・オクラ・なめたけ・こねぎ 青ピーマン・スイートコーン
5	木	米飯 あじの南蛮漬け 根菜とツナの煮物 すまし汁	牛乳 キャンディーチーズ 牛乳 ごまクッキー	普通牛乳・プロセスチーズ・まあじ まぐろ缶詰	米・薄力粉・調合油・車糖・マーガリン 黒ごま	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ごぼう・水 ほうれんそう・かぶ
6	金	米飯 豚肉の野菜チャプチェ さつまいもとチーズのサラダ 白菜のどろろスープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ヨーグルトホイップクリーム	普通牛乳・豚ばら・厚揚げ プロセスチーズ・ウインナー ホイップクリーム・ヨーグルト	コーンフレーク・米・緑豆はるさめ ごま油・車糖・ごま・さつまいも かたくり粉・ソーダクッキー	にんじん・たまねぎ・青ピーマン スイートコーン缶詰・きゅうり・はくさい・水
7	土	ナポリタン シーチキンサラダ フルーツ(バナナ)	麦茶 星たべよ 麦茶 ぼたぼた焼・おさつど	ウインナー・まぐろ缶詰	塩せんべい・マカロニ・スパゲッティ 調合油・お菓子	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・スイートコーン きゅうり・キャベツ・トマト・黄ピーマン バナナ
9	月	コッペパン タンドリーチキン じゃが芋とブロッコリーのソテー 野菜スープ	牛乳 クラッカー 麦茶 悪魔のおにぎり	普通牛乳・鶏もも・ヨーグルト ウインナー	ソーダクッキー・コッペパン・じゃがいも 調合油・米・ごま	ブロッコリー・キャベツ・たまねぎ・にんじん あおりの・たくあん漬
10	火	米飯 牛肉と蓮根の味噌野菜炒め キャベツのごま和え すまし汁	牛乳 フルーツ(オレンジ) 牛乳 スティックアップルパイ	普通牛乳・牛もも・牛ばら・麦みそ まぐろ缶詰	米・ごま油・車糖・ごま・焼きふ・パイ皮 りんごジャム	パレンシアオレンジ・れんこん・ぶなしめじ 青ピーマン・たまねぎ・キャベツ・にんじん ブラックマッペもやし・えのきたけ・こねぎ
11	水	豚バラごぼう丼 きゅうりとしらすの酢の物 さつま汁	麦茶 味しらべ 牛乳 ジャムサンド	豚ばら・しらす干し・絹ごし豆腐 麦みそ・普通牛乳	塩せんべい・めし・車糖・ごま さつまいも・食パン・いちごジャム	たまねぎ・しょうが・ごぼう・きゅうり カットわかめ・ブラックマッペもやし にんじん・かぶ・こねぎ
12	木	米飯 白身魚の野菜あんかけ キャベツとツナのサラダ ほうれん草スープ	牛乳 豆腐ビスケット 麦茶 かぼちゃプリン	普通牛乳・ホキ・まぐろ缶詰	ビスケット・米・かたくり粉・ごま油 車糖・ごま・カスタードプリン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン えのきたけ・キャベツ・きゅうり・ほうれんそう ブラックマッペもやし・かぼちゃペースト
13	金	チキンカレー かみかみサラダ フルーツ(夏みかん)	牛乳 ビスコ 麦茶 たこやき	普通牛乳・鶏もも・さきいか・まだこ かつお節	お菓子・めし・じゃがいも・ごま油 米粉	たまねぎ・にんじん・きゅうり・にんじん ごぼう・なつみかん・キャベツ・こねぎ あおりの
14	土	ちゃんぽん 餃子 フルーツ(リンゴ)	麦茶 ミニサラダ 麦茶 ポップコーン・白い風	豚ばら・豚ひき肉	お菓子・中華めん・調合油・ごま油 ぎょうざの皮	ブラックマッペもやし・キャベツ・にんじん きくらげ・スイートコーン・しょうが・はくさい にんにく・にら・りんご
16	月	五目釜飯 赤魚の煮つけ けんちよう すまし汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ホイップあんぱん	普通牛乳・鶏むね・油揚げ・あかうお 厚揚げ・木綿豆腐・鶏もも ホイップクリーム・こしあん	コーンフレーク・米・車糖・かたくり粉 コッペパン	にんじん・ごぼう・えのきたけ・しょうが ほうれんそう・大根・こまつな・たまねぎ
17	火	とんこつラーメン 中華風酢の物 フルーツ(バナナ)	牛乳 キャンディーチーズ 麦茶 菜めしおにぎり	普通牛乳・プロセスチーズ・豚ばら まぐろ缶詰	中華めん・ごま・ラード・緑豆はるさめ 車糖・ごま油・米	ブラックマッペもやし・こねぎ・きくらげ きゅうり・にんじん・バナナ・大根
18	水	米飯 酢鶏 大根サラダ わかめスープ	麦茶 ソフトサラダ 牛乳 きなこパウンドケーキ	鶏もも・まぐろ缶詰・普通牛乳・きな粉	塩せんべい・米・調合油・車糖 かたくり粉・ごま・食パン・有塩バター	たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・黄ピーマン・大根・きゅうり トマト・カットわかめ・こねぎ・水
19	木	米飯 さばの竜田揚げ かぼちゃとチーズのサラダ もずくの味噌汁	牛乳 ビスコ 牛乳 お麩の黒糖ラスク	普通牛乳・まさば・プロセスチーズ 油揚げ・麦みそ	お菓子・米・かたくり粉・調合油・生ふ 有塩バター・黒砂糖	しょうが・西洋かぼちゃ・にんじん・きゅうり もずく・たまねぎ・こねぎ
20	金	米飯 牛肉と青梗菜の中華炒め 春雨サラダ かぼちゃスープ	牛乳 豆腐ビスケット 牛乳 ココアサンド	普通牛乳・牛もも・牛ばら・厚揚げ さき身	ビスケット・米・ごま油・車糖・ごま 普通はるさめ・食パン・マーガリン	チンゲンサイ・にんじん・青ピーマン きゅうり・西洋かぼちゃ・たまねぎ・水
23	月	コッペパン クリームシチュー ブロッコリーサラダ フルーツ(バナナ)	麦茶 ミニサラダ 牛乳 レーズンサンドクッキー	鶏むね・普通牛乳・まぐろ缶詰 ホイップクリーム	塩せんべい・コッペパン・じゃがいも 薄力粉・有塩バター・ソーダクッキー	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう ブロッコリー・キャベツ・バナナ・干しぶどう
24	火	米飯 豚肉と白菜の味噌炒め 切干大根とツナの酢の物 すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ミルクフィユ	普通牛乳・豚ばら・厚揚げ・麦みそ まぐろ缶詰・ホイップクリーム	ソーダクッキー・米・ごま油・車糖・ごま 焼きふ・パイ皮	はくさい・ブラックマッペもやし・たまねぎ 切干しいたけ・きゅうり・にんじん えのきたけ・こまつな・もも缶詰 パインアップル缶詰
25	水	ピラフ フライドチキン マカロニサラダ ブロッコリースープ	牛乳 ビスコ アップルジュース いちごのクッキー	普通牛乳・鶏むね・分離大豆たんぱく 鶏もも・まぐろ缶詰・ウインナー ホイップクリーム	お菓子・米・有塩バター・薄力粉 かたくり粉・マカロニ・スパゲッティ いちごジャム・ホットケーキミックス・車糖	にんじん・スイートコーン・赤ピーマン・にんにく しょうが・きゅうり・にんじん・たまねぎ スイートコーン缶詰・ブロッコリー・スイートコーン・水 いちご
26	木	牛すき丼 オクラ納豆和え わかめとしめじのみそ汁	牛乳 キャンディーチーズ 牛乳 バタークッキー	普通牛乳・プロセスチーズ・牛もも 牛ばら・厚揚げ・挽きわり納豆・油揚げ 麦みそ	米・車糖・薄力粉・マーガリン	はくさい・にんじん・生しいたけ・オクラ ブラックマッペもやし・カットわかめ・こねぎ ぶなしめじ
27	金	米飯 鮭の塩こうじ焼き 和風サラダ けんちん汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 フルーツサンド	普通牛乳・しろさけ・絹ごし豆腐 油揚げ・ホイップクリーム	コーンフレーク・米・塩こうじ・食パン	キャベツ・にんじん・ブラックマッペもやし カットわかめ・スイートコーン缶詰・ごぼう・大根 こねぎ・もも缶詰・みかん缶詰
28	土	肉わかめうどん ブロッコリーのおかか和え フルーツ(オレンジ)	麦茶 味しらべ 麦茶 雪の宿・きな粉餅煎餅	牛もも・かつお削り節	塩せんべい・うどん・車糖・お菓子	カットわかめ・たまねぎ・にんじん・こねぎ ブロッコリー・にんじん・スイートコーン缶詰 パレンシアオレンジ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩 分
529 kcal	18.2 g	17.2 g	224 mg	1.2 mg	169 μg	0.20 mg	0.33 mg	18 mg	1.9 g