

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 さばの竜田揚げ 小松菜の納豆和え みそ汁	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 黒ごまボンデージュ	ヨーグルト・まさば・挽きわり納豆 かつお削り節・麦みそ・普通牛乳	車糖・米・かたくり粉・調合油・白玉粉 ホットケーキミックス・じゃがいも・ごま	バナナ・しょうが・こまつな・にんじん だいずもやし・はくさい・たまねぎ カットわかめ
3 火	米飯 ひじきつくね 春雨のマヨサラダ きのこスープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 しらすパイ	普通牛乳・きな粉・鶏ひき肉・麦みそ ロースハム・しらす干し パルメザンチーズ	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・かたくり粉 普通はるさめ・車糖・パイ皮	たまねぎ・ほしひじき・こねぎ・きゅうり にんじん・生しいたけ・えのきたけ・まいたけ あおのり
4 水	炒り豆腐どんぶり コールスローサラダ みそ汁	牛乳 オレンジ 牛乳 豆乳マドレーヌ	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 麦みそ・豆乳	米・調合油・車糖・さつまいも・薄力粉	バレンシアオレンジ・生しいたけ・にんじん にら・キャベツ・きゅうり・スイートコーン缶詰 たまねぎ・カットわかめ
5 木	米飯 みそマヨチキン キャベツとひじきのサラダ すまし汁	牛乳 ビスケット 牛乳 プリン	普通牛乳・鶏もも・麦みそ・まぐろ缶詰 木綿豆腐	ビスケット・米・車糖・ごま	キャベツ・にんじん・おかひじき・ぶなしめじ わかめ
6 金	米飯 豚の梅味噌焼き 小松菜とじゃこの和え物 わかめと豆腐のスープ	牛乳 りんごかん 牛乳 さばおにぎり	普通牛乳・豚もも・麦みそ・しらす干し かつお削り節・木綿豆腐・まさば	米・車糖・ごま・ごま油	寒天・りんご飲料・たまねぎ・こねぎ・梅干し こまつな・にんじん・カットわかめ えのきたけ
9 月	米飯 ギョロツケ 和風サラダ みそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 お好みパン	普通牛乳・えそ・麦みそ・かつお削り節	コーンフレーク・米・車糖・薄力粉 パン粉・調合油・じゃがいも ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・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・あおのり
10 火	米飯 麻婆豆腐 切干し大根のナムル もやしのスープ	牛乳 フルーツ(オレンジ) 牛乳 ポテト春巻き	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 淡色辛みそ・ベーコン	米・調合油・車糖・かたくり粉・ごま油 ごま・じゃがいも・薄力粉	バレンシアオレンジ・こねぎ・しょうが にんにく・にんじん・切干しだいこん・きゅうり ブラックマッペもやし・きくらげ・にんじん にら・プロッコリー
11 水	米飯 のり塩チーズチキン チャプチェ 白菜のスープ	牛乳 麩ラスク 牛乳 塩昆布とツナのおにぎり	普通牛乳・鶏もも・パルメザンチーズ 豚もも・ベーコン・まぐろ缶詰	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米 緑豆はるさめ・車糖・ごま油・ごま	あおさ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン はくさい・生しいたけ・塩昆布・梅干し
12 木	豚みそ丼 キャベツとツナのサラダ すまし汁	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 カレーチーストースト	普通牛乳・豚もも・麦みそ・まぐろ缶詰 パルメザンチーズ	米・車糖・焼きふ・食パン・マヨネーズ	ぶどう飲料・寒天・たまねぎ・こねぎ キャベツ・きゅうり・スイートコーン・トマト ぶなしめじ・わかめ
13 金	お弁当の日	麦茶 フルーチェ 牛乳 にんじんカップケーキ	ゼラチン・普通牛乳・豆乳	米・薄力粉・車糖・調合油	いちご・にんじん
14 土	ちゃんぽん もやし中華和え バナナ	麦茶 オレンジかん 麦茶 お菓子	豚もも・蒸しかまぼこ	中華めん・調合油・ごま・車糖・ごま油 ビスケット	オレンジ飲料・寒天・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 きゅうり・バナナ
16 月	米飯 カレームニエル ほうれん草とエノキのごまあえ 豆腐のスープ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 ジャムサンド	ヨーグルト・まさば・木綿豆腐 普通牛乳	車糖・米・薄力粉・マーガリン・ごま 食パン・いちごジャム	ほうれん草・にんじん・えのきたけ たまねぎ・こねぎ
17 火	米飯 鶏肉のバーベキューソース焼き ジャーマンポテト みそ汁	牛乳 みかんゼリー 牛乳 人参ホットケーキ	普通牛乳・鶏もも・ベーコン・厚揚げ 麦みそ	米・車糖・じゃがいも・調合油 ホットケーキミックス	みかん缶詰・りんご・たまねぎ・こねぎ えのきたけ・カットわかめ・にんじん
18 水	コッペパン 鮭のポテマヨチーズ焼き マカロニサラダ クリームシチュー	牛乳 りんご 牛乳 塩焼きそば	普通牛乳・しるさけ・チーズブレッド ロースハム・鶏もも・豚もも	コッペパン・じゃがいも・かたくり粉 マカロニ・スパゲッティ・薄力粉・有塩バター 中華めん・調合油・ごま油	りんご・たまねぎ・にんじん・こねぎ・きゅうり スイートコーン缶詰・プロッコリー・キャベツ 青ピーマン・ブラックマッペもやし
19 木	豚バラごぼう丼 キャベツの中華和え みそ汁	牛乳 オレンジ寒天 牛乳 焼ききな粉ドーナツ	普通牛乳・豚もも・まぐろ缶詰・油揚げ 麦みそ・絹ごし豆腐・きな粉	米・車糖・ごま・ごま油・ホットケーキミックス 調合油	オレンジ飲料・寒天・たまねぎ・しょうが ごぼう・こねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん 塩昆布
20 金	ゆかりごはん ヤンニョムチキン チップスサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 ビスケット 牛乳 フルーツポンチ	普通牛乳・鶏もも	ビスケット・米・かたくり粉・調合油 車糖・ごま・ポテトチップス・じゃがいも	しそ・きゅうり・キャベツ・にんじん・にんじん たまねぎ・プロッコリー・バレンシアオレンジ もも缶詰・パインアップル缶詰・りんご バナナ・みかん缶詰・キウイフルーツ
21 土	ナポリタン プロッコリーのごま和え 野菜スープ	麦茶 バナナ 麦茶 お菓子	ウインナー	マカロニ・スパゲッティ・調合油・ごま・車糖 ビスケット	バナナ・たまねぎ・ほんしめじ・青ピーマン プロッコリー・にんじん・えのきたけ・キャベツ ほうれん草
23 月	米飯 魚のマヨみそやき 厚揚げと小松菜の煮物 すまし汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 ハムコーンマヨパン	普通牛乳・きな粉・まだら・麦みそ 厚揚げ・木綿豆腐・ロースハム	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・車糖 ホットケーキミックス・調合油	こねぎ・こまつな・にんじん・ほんしめじ えのきたけ・生しいたけ・わかめ・スイートコーン
24 火	ピラフ 鶏のから揚げ ポテトサラダ 野菜スープ	牛乳 麩ラスク 牛乳 いちごパフェ	普通牛乳・ベーコン・鶏もも ロースハム・豆乳・ホイップクリーム	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・調合油 かたくり粉・じゃがいも・薄力粉・車糖 コーンフレーク・いちごジャム	にんじん・たまねぎ・スイートコーン・グリーンピース しょうが・きゅうり・にんじん・スイートコーン キャベツ・ほんしめじ・いちご
25 水	米飯 トマトすき焼き 春雨のごま酢和え みそ汁	麦茶 フルーチェ 牛乳 ツナおにぎり	ゼラチン・普通牛乳・牛もも・木綿豆腐 ロースハム・麦みそ・まぐろ缶詰	米・調合油・車糖・普通はるさめ・ごま	いちご・にんじん・はくさい・ほんしめじ トマト・きゅうり・にんじん・たまねぎ えのきたけ・カットわかめ・しょうが・こねぎ
26 木	カレーライス ひじきのサラダ わかめスープ	牛乳 バナナ 牛乳 ポテトフライ(青のり)	普通牛乳・豚もも	米・調合油・じゃがいも・車糖・ごま	バナナ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース ほしひじき・きゅうり・スイートコーン・カットわかめ こねぎ・あおさ

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	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	食物繊維	食塩相当量
501 kcal	19.5 g	17.1 g	281 mg	1.6 mg	190 μg	0.31 mg	0.41 mg	27 mg	3.5 g	2.2 g

おやつの上段は9時、下段は15時です 9時のおやつはたいよう、ほし、うみのみになります。