



# 献立表

令和5年12月

芙蓉校

日・曜	献立名	材料名 (変わる場合があります)				栄養量	
		おもに体をつくる ものになる(赤)	おもにエネルギーの ものになる (黄)	おもに 体の調子を整えるものになる(緑)	調味料	エネルギー	たんぱく質
						キロカロリー	グラム
金	ミルクトースト ポークビーンズ チーズサラダ	練乳	食パン、バター			581	24.8
		豚肉、大豆、レッドキドニー	じゃがいも、油、砂糖	玉葱、人参、ホールトマト、トマトピューレ、パセリ	ケチャップ、ソース、塩、こしょう、赤ワイン、ブイヨン		
		チーズ		キャベツ、きゅうり、赤パプリカ	和風ドレッシング、薄口醤油		
月	ご飯 いそりのりふりかけ 味噌煮込みうどん ごま和え	ふりかけ	ご飯			604	23.7
		豚肉、油揚げ、糸味噌、合わせ味噌	うどんめん	玉葱、しめじ、白菜、人参、ねぎ	醤油、酒、みりん、薄口醤油		
		だし昆布、削り節	ごま	もやし、ほうれん草、人参	醤油、みりん		
火	ご飯 八宝菜 中華サラダ	豚肉、かまぼこ	ご飯	玉葱、白菜、しめじ	中華味、薄口醤油、酒、醤油	677	26.1
		うずらの卵	でんぷん、油	たけのこ缶、人参、ねぎ、青梗菜	塩、こしょう、オイスターソース		
		ささみ		もやし、人参、きゅうり、きくらげ	パンパンジードレッシング、薄口醤油		
水	ミルクパン ジャーマンポテト 豚肉のジュース煮 パスタスープ	ベーコン	ミルクパン/じゃが芋、オリーブ油	玉葱、パセリ	塩、こしょう、ブイヨン	636	26.9
		豚肉	砂糖、でん粉	みかんジュース、にんにく	塩、こしょう、赤ワイン、ケチャップ、醤油		
		鶏肉	スパゲティ	白菜、人参、玉葱、しめじ、パセリ	ブイヨン、塩、こしょう、白ワイン、薄口醤油		
木	ご飯 ひじきと蓮根の炒り煮 さばの味噌煮 のっぺい汁	ひじき、さつまあげ	ごはん/油、砂糖、ごま	蓮根、人参、枝豆	醤油、みりん、酒	674	26.2
		さば、米味噌	砂糖	生姜	酒、みりん、醤油		
		鶏肉、だし昆布、削り節	里芋、でんぷん	人参、大根、ごぼう、蒟蒻、干し椎茸、ねぎ	薄口醤油、酒、みりん、醤油		
金	ミルクパン クリームスパゲティ かりかりサラダ	ベーコン、鶏肉	ミルクパン	玉葱、人参	ブイヨン、塩、こしょう	692	27.2
		牛乳、ホワイトソース、生クリーム	スパゲティ、オリーブ油	しめじ、ほうれん草、ホールコーン	ポタージュール、薄口醤油		
		ロースト大豆		キャベツ、きゅうり、人参、枝豆	和風ドレッシング、薄口醤油		
月	ご飯 そぼろ煮 いそ和え		ご飯			576	22.1
		鶏ひき肉、生あげ	じゃが芋、砂糖、油	玉葱、人参、たけのこ缶、干し椎茸、いんげん	醤油、酒、みりん、薄口醤油		
		のり	ごま	キャベツ、ほうれん草、きゅうり、人参	醤油、みりん、薄口醤油		
火	高菜ご飯 厚焼卵(中のみ) 野菜炒め 味噌汁	しらす干し/厚焼卵	ごはん/ごま、油	高菜漬け、人参	醤油、酒、みりん	515	18.6
		豚肉	油	人参、ホールコーン、キャベツ、もやし	塩、こしょう、酒、薄口醤油		
		豆腐、わかめ、油揚げ、味噌、昆布		えのき、玉葱、ねぎ			
水	ミルクパン ちゃんぽん 大学芋	かまぼこ	ミルクパン	人参、キャベツ、玉葱	醤油、薄口醤油、酒	640	23.8
		豚肉、鶏豚湯	ちゃんぽんめん、油	もやし、ねぎ、きくらげ、ホールコーン	塩、こしょう、中華味		
			さつまいも、油、砂糖、水あめ、ごま		薄口醤油、酢		
木	ご飯 レモン和え シシャモフライ 卵とわかめのスープ	しらす干し	ご飯/ごま油、砂糖、ごま	キャベツ、にんにく、レモン果汁	薄口醤油	652	24.0
		シシャモフライ	油				
		わかめ、卵	じゃがいも、でんぷん	玉葱、人参、えのき、ねぎ	中華味、醤油、塩		
金	食パン いちごジャム 冬野菜のシチュー 蓮根サラダ		食パン/いちごジャム			628	23.7
		鶏肉、牛乳、生クリーム	じゃがいも、薄力粉、バター、油	玉葱、人参、ほうれん草、かぶ、ブロッコリー、いんげん豆のピューレ	ブイヨン、白ワイン、塩、こしょう		
		ツナ	砂糖	蓮根、人参、きゅうり	ごまドレッシング、薄口醤油		
月	中華風混ぜご飯 もやしのナムル 中華風コーンスープ	豚肉、大豆	ご飯、油、砂糖、ごま、ごま油	たけのこ缶、干し椎茸、人参、枝豆	酒、みりん、薄口醤油、醤油	568	21.1
			砂糖、ごま油	もやし、小松菜	酢、醤油、みりん		
		卵、ベーコン	でんぷん、油	玉葱、人参、えのき、ねぎ、クリームコーン缶	中華味、酒、塩、こしょう		
火	ご飯 みそ煮 おかか和え		ご飯			591	24.2
		豚肉、厚揚げ、うずらの卵、米味噌	里芋、砂糖、油	大根、蒟蒻、人参、いんげん	醤油、酒、みりん		
		かつお節		ほうれん草、もやし、人参	醤油、みりん		
水	ミルクパン 添え野菜 ミートローフ クリスマスデザート 南瓜のスープ	牛ひき肉、豚ひき肉	ミルクパン	ブロッコリー	薄口醤油、塩、こしょう、赤ワイン	746	30.6
		卵、おから、牛乳	パン粉/砂糖/クリスマスデザート	玉葱、グリーンピース、人参、ホールコーン	ケチャップ、マヨネーズ、ウスターソース、赤ワイン		
		牛乳、ベーコン、ホワイトソース、生クリーム	油	南瓜、玉葱、人参、パセリ	ブイヨン、塩、こしょう、白ワイン		
木	ご飯 みかん ポークカレー 冬野菜のサラダ		ご飯	みかん	カレールー、赤ワイン、ケチャップ、	605	20.7
		豚肉	じゃがいも、油	人参、玉葱、りんごピューレ、にんにく	ソース、ブイヨン、塩、こしょう		
				カリフラワー、ブロッコリー、人参、キャベツ	和風ドレッシング、薄口醤油		
金	<b>終 業 式</b>						