12月 学校給食予定献立表



『寒さに負けない食事をしよう!!』







							1		P.	<u> </u>		/	4
	± ÷ 5				子 を 整	える食品群(緑)				栄	3	ŧ	_
日付	献立名	1群	2群 牛乳・乳製品・小魚・海	3群		4群	5群	6群	調味料	熱量 (kcal)	蛋白	脂質	ıd)
		肉・魚・卵・豆・豆製品	2	緑 黄 色	野菜	その他の野菜・果物		油脂		(NOU1)	(8)	(8/	┷
	ごはん 牛乳		牛乳				精白米 強化米		コンソメ粉 ソース 塩		30. 8 29. 9	31.6	
٨.		鶏肉		ほうれん草 に	んじん	にんにく たまねぎ とうもろこし		油 バター	こしょう 酒 トマトケチャップ	873			
	スパゲティサラダ	ハム		にんじん 🧖	Man.	きゅうり		マヨネーズ	塩 こしょう				
4 (月)	ポテトポタージュ		牛乳	パセリ 🎉		たまねぎ		バター	塩 こしょう コンソメ粉				4
	ごはん 牛乳		牛乳				精白米 強化米			_			
		豚肉		にんじん さや				油	醤油 酒 みりん	801		21.5	:
		シーチキン	のり	ほうれん草 に	んじん	もやし	砂糖		酢 醤油	_			
		豆腐 みそ	わかめ	こねぎ		たまねぎ			煮干し(だし)	┷			
	牛乳		牛乳							_			
P.)	スパゲティクリームソース	ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん ほう	れん草	たまねぎ にんにく	スパゲティ 小麦粉	オリーブ油 バター	塩 コンソメ粉 白ワイン こしょう	821	31.4	31. 6	4
()	盛り合わせサラダ	たまご				キャベツ もやし とうもろこし			和風ドレッシング				
	野菜スープ	鶏肉		にんじん さや	いんげん	はくさい	じゃが芋		コンソメ粉 醤油 塩			<u> </u>	
	ごはん 牛乳		牛乳				精白米 強化米			1	29. 5	29. 5	2
	鶏肉のガーリック焼き 茹で野菜	鶏肉		ブロッコリー	Mary .			マヨネーズ	塩 ガーリックパウダー こしょう	804			
.)	にんじんサラダ			にんじん		キャベツ とうもろこし		マヨネーズ	フレンチドレッシング				
	春雨スープ			こねぎ		たまねぎ しめじ	はるさめ		醤油 塩 こしょう コンソメ粉				
	カレーピラフ 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん ピー	-マン	たまねぎ	精白米 強化米 麦	バター	コンソメ粉 カレ一粉 塩 こしょう			26. 3	3
	マカロニサラダ	ハム		にんじん		きゅうり	マカロニ 砂糖	マヨネーズ	塩 こしょう	827	23. 6		
)	ポトフ	ウインナー		にんじん さや	いんげん	たまねぎ ************************************	じゃが芋		コンソメ粉 塩 こしょう	027	23. 0		
	ヨーグルトババロア		牛乳						ババロアの素	1			
	ごはん 牛乳		牛乳				精白米 強化米			T	24.6		
	さばのタンドリー焼き いんげんソテー	さば	ヨーグルト	さやいんげん		とうもろこし	130		塩 こしょう 醤油 トマトケチャップ カレー粉	0.40		01.5	
()	れんこんサラダ	シーチキン		にんじん		れんこん きゅうり		マヨネーズ ごま	みりん 醤油	849	34. 6	31.5	
	白菜のみそ汁	厚揚げ みそ		こねぎ		ごぼう はくさい			煮干し (だし)	1			
	ごはん 牛乳		牛乳				精白米 強化米						
		豚肉 たまご		とうもろこし		キャベツ		油	ソース ごまドレッシング	1			
)	かぶの昆布和え		塩昆布	にんじん		かぶ きゅうり				794	28. 7	26. 5	
		たまご 焼き豚	-11120 117	こねぎ にんじ	. A.	たまねぎ	でんぷん		がらスープ 醤油 塩 こしょう	-			
	ごはん 牛乳	72072 302135	牛乳	2.02 12.00	,,,	72 04 10 2	精白米 強化米		31. 1 MM 2 2007	+			
	魚の西京焼きor梅マヨ焼き	去名 ムそ	1 76	にんじん		梅干し	砂糖	マヨネーズ	みりん 酒 醤油	-			
12 (火)	切干大根の炒め煮 茹で野菜				51.54.1#4.	切干大根 きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油	醤油 みりん 和風ドレッシング	843	36. 8	27. 4	
		<u>パ</u> 人 厚揚げ みそ		こねぎ	201770		19 利告	こみ畑	煮干し(だし)	-			
		発物() かて 鶏肉 かまぼこ たまご	井 回	こねさ 葉ね	. 40	たまねぎ しめじ	精白米 強化米	油	醤油 みりん 酒	+			3
		知内 かまはこ たまこ	T-7L	にんじん 来4	<i>*</i> • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	12 444 6	砂糖	лш	整節(だし)塩				
3 (k)		さきいか		I= / 1° / A		キルネリ ナレベツ	砂糖	マヨネーズ		826	31.5	30. 2	
			4-4,4	こねぎ	MAN A	きゅうり キャベツ	19岁 相哲	マコホース	醤油 酢 鰹節 (だし)醤油 塩 酒	_			
		油揚げ	わかめ	C145		たまねぎ	中 ウンバー 36 /1c ンバ		腔則(にし)醤油 塩 刈	+			+
	ごはん 牛乳	07. da	牛乳	- / I · / I ·			精白米 強化米			-			
4		豚肉	N=#= / =	にんじん ピー	-マン	しょうが キャベツ もやし たまねぎ きくらげ	砂糖	ごま油	かき油 醤油 酒 みりん	804	39. 5	25. 0	3
	海藻サラダ		海藻ミックス			だいこん きゅうり		ごま	青しそドレッシング	_			
		鶏肉 たまご		にんじん こね	き	しょうが 干し椎茸	でんぷん	ごま油	醤油 みりん 酒 塩 こしょう がらスープ			1	
	ごはん 牛乳		牛乳				精白米 強化米			_		5 19. 2	19. 2
ú	変わり卵焼き もやしのソテー		スキムミルク		いんげん	とうもろこし もやし	じゃがいも	バター	塩 こしょう ケチャップ	738	26. 5		
.,	きんぴらごぼう	豚肉		にんじん		ごぼう えだまめ	砂糖	ごま油 ごま	醤油 酒 みりん				
	大根のみそ汁	油揚げ みそ		こねぎ	*	だいこん			煮干し (だし)				
	ごはん 牛乳		牛乳				精白米 強化米				29. 6		5 3
8	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん 🦼		にんにく たまねぎ とうもろこし	砂糖 でんぷん	油	醤油 がらスープ	770		22. 5	
1)	ほうれん草のナムル			ほうれん草 に	んじん	もやし	砂糖	ごま ごま油	醤油 酢				
	かぶのスープ	鶏肉		こねぎ		かぶ	さつまいも		コンソメ粉 塩 こしょう 醤油				
	カレーライス 牛乳	鶏肉	牛乳		_		精白米 強化米 麦						3 3
9				にんじん		たまねぎ にんにく しょうが	じゃが芋 黒砂糖			835	22.7	28. 3	
()	ごぼうサラダ	ハム		にんじん 🛰		ごぼう きゅうり		ごま マヨネーズ		- 635	23. 7	28. 3	
	いちごゼリー					パインアップル			いちごゼリーの素	1			
	丸パン 牛乳	えび いか	牛乳	にんじん		たまねぎ にんにく しょうが	精白米 強化米 麦 じゃがいも		カレー粉 醤油 ソース カレールウ がらスープ		36. 3	40. 4	
0	照り焼きハンバーグ	豚肉 牛肉 卵				たまねぎ	パン粉		デミグラスソース ケチャップ みりん	000			
0	ポテトサラダ チーズ		チーズ	にんじん		きゅうり	じゃがいも 砂糖	マヨネーズ	酢 こしょう	828			
	トマトシチュー	鶏肉	生クリーム	かぼちゃ にんじ	んトマト	たまねぎ しめじ			塩 こしょう がらスープ	1			
	ごはん 牛乳		牛乳				精白米 強化米		青しそドレッシング				t
	魚の幽庵焼き 茹で野菜	メルルーサー	卷 童	<u> </u>		ゆず だいこん 黄ピーマン			醤油 みりん 酒	1			
1	かぽちゃのそぽろ煮さつま芋のみそ汁	鶏肉		かぼちゃ	(砂糖	油	醤油 酒 みりん	836	36	21.8	
		^{病内} 油揚げ みそ		にんじん こね) ギ	しめじ	さつまいも	ree	煮干し (だし)	+			
		出揚け みそ 鶏肉	井 图		* C		きつまいも 精白米 強化米 精麦	バカー		+			
	******	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	I= / 1° /			バター	トマトケチャップ 塩 こしょう	4	31.3	33. 5	5 4
	おたのしみ		十利 アー人	ブロッコリー	にんしん	によなさ	マカロニ 小麦粉	バター マヨネーズ	塩 こしょう				
2	おたのしみ メニュー!!	知内 ・ コン	170 7 11			+ - ~ 11 1 4 10			梅 -1 62 -5 0246	922	31.3	33. 3	
2		MM . 12	1.70	パセリ		キャベツ しめじ	ケーキ		塩 こしょう コンソメ粉	922	31.3	33. 3	