

12月 給食献立表

2021年

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
1	水	米飯 トマトすき焼き キャベツのごまマヨネーズ和え すまし汁	牛乳 ビスケット	普通牛乳・牛もも・木綿豆腐 ヨーグルト	ビスケット・米・調合油・車糖・ごま マヨネーズ・焼きそば・ホットケーキ 薄力粉・いちごジャム	トマト・はくさい・にんじん・生しいたけ 根深ねぎ・キャベツ・きゅうり・ぶなしめじ わかめ
2	木	菜めしご飯 魚のムニエル けんちょう 野菜スープ	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 塩昆布とツナのおにぎり	ヨーグルト・ぎんだら・木綿豆腐 ベーコン・普通牛乳・まぐろ缶詰	車糖・米・薄力粉・有塩バター・ごま	バナナ・ごまつな・ペセリ・にんじん・大根 根深ねぎ・キャベツ・たまねぎ・塩昆布
3	金	中華丼 春雨の酢の物 みそ汁 りんご	牛乳 スティックパン 牛乳 ぶたまん	普通牛乳・豚もも・蒸しかまぼこ ロースハム・鶏卵・木綿豆腐・麦みそ ヨーグルト・しゅうまい	ロールパン・米・調合油・かたくり粉 普通はるさめ・ごま・車糖 ホットケーキ	はくさい・にんじん・きくらげ・生しいたけ たまねぎ・きゅうり・カットわかめ・りんご ホットケーキ
4	土	ナポリタン ブロッコリーのサラダ 野菜スープ	麦茶 オレンジ 麦茶 ジャムサンド	ウインナー・ベーコン	マカニ・スパゲッティ・調合油・食パン いちごジャム・マーガリン	バレンシアオレンジ・たまねぎ・にんじん マッシュルーム水煮缶詰・青ピーマン ブロッコリー・スイートコーン・トマト・キャベツ ほんしめじ
6	月	米飯 鶏肉のマヨみそ焼き ブロッコリーの胡麻マヨサラダ チンゲンサイのスープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 サンドイッチ	普通牛乳・鶏もも・淡色辛みそ かつお削り節・ロースハム	コーンフレーク・米・マヨネーズ・車糖 車糖・ごま・食パン・有塩バター マヨネーズ	ブロッコリー・にんじん・スイートコーン・トマト チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ・きゅうり
7	火	米飯 さばの竜田揚げ 切り干し大根の酢の物 ぶた汁	牛乳 りんごかん 牛乳 黒ゴボウデケージョ	普通牛乳・まさば・豚もも・淡色辛みそ	米・かたくり粉・調合油・車糖 さつまいも・さといも・白玉粉 ホットケーキ・じゃがいも・ごま	寒天・りんご飲料・しょうが・切干しだいごん にんじん・きゅうり・大根・ごぼう・こねぎ
8	水	米飯 牛肉のカラフル炒め キャベツのツナサラダ もやしのスープ	牛乳 オレンジ 牛乳 カスタードプリン	普通牛乳・牛もも・まぐろ缶詰・鶏卵	米・かたくり粉・調合油・車糖 マヨネーズ・マーガリン	バレンシアオレンジ・青ピーマン 黄ピーマン・赤ピーマン・たまねぎ・キャベツ きゅうり・にんじん・ブラックマツペもやし きくらげ・にら
9	木	ちゃんぽん ゆかりおにぎり ナムル バナナ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 ひじきおにぎり	普通牛乳・きな粉・豚もも 蒸しかまぼこ・油揚げ	マカニ・スパゲッティ・車糖・中華めん 調合油・米・ごま・車糖・ごま油	ブラックマツペもやし・キャベツ・にんじん きくらげ・スイートコーン・しそ・ほうれんそう バナナ・にんじん・ほしひじき・こねぎ
10	金	ゆかりご飯 チキンカツ かぼちゃサラダ ポトフ	麦茶 キャンディーチーズ 牛乳 いちごのショートケーキ	プロセスチーズ・鶏もも・ロースハム 混合ソーセージ・普通牛乳・鶏卵 クリーム	米・薄力粉・パン粉・調合油 マヨネーズ・じゃがいも・車糖 有塩バター	西洋かぼちゃ・たまねぎ・きゅうり・にんじん ぶなしめじ・いちご
11	土	きつねうどん 野菜炒め オレンジ	麦茶 ビスケット 麦茶 しそわかめおにぎり	油揚げ・蒸しかまぼこ・豚もも	ビスケット・うどん・調合油・米・ごま	こねぎ・ほうれんそう・たまねぎ・キャベツ にんじん・青ピーマン・ブラックマツペもやし バレンシアオレンジ・しそ
13	月	米飯 鮭の塩焼き 筑前煮 かぶと白菜のスープ	麦茶 ブルーチーズ 牛乳 ちくわの磯辺あげ	ゼラチン・普通牛乳・しろさけ・鶏もも 焼き竹輪	米・さといも・調合油・車糖 サフラワー油	いちご・ごぼう・にんじん・生しいたけ さやえんどう・はくさい・かぶ・ぶなしめじ あおのり
14	火	米飯 豚肉のしょうが焼き チップスサラダ みそ汁	牛乳 みかん 牛乳 きなこサンド	普通牛乳・豚もも・麦みそ・きな粉	米・ポテトチップス・さつまいも・食パン 有塩バター・車糖	温州みかん・たまねぎ・こねぎ・しょうが きゅうり・キャベツ・にんじん・カットわかめ
15	水	ロールパン オムレツ マカロニサラダ 豆乳スープ	牛乳 バナナ 牛乳 焼きそば	普通牛乳・鶏卵・鶏ひき肉・ロースハム ベーコン・豆乳・豚もも	ロールパン・じゃがいも・調合油 マカニ・スパゲッティ・マヨネーズ 中華めん	バナナ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン きゅうり・スイートコーン缶詰・かぶ・ブロッコリー キャベツ・ブラックマツペもやし・あおのり
16	木	米飯 鶏肉バーベキューソース焼き パプリカとツナのきんぴら かきたま汁	麦茶 牛乳かん 牛乳 みかん	普通牛乳・鶏もも・まぐろ缶詰・鶏卵	車糖・米・ごま・ごま油・かたくり粉	寒天・みかん缶詰・りんご・赤ピーマン 青ピーマン・黄ピーマン・ほうれんそう 温州みかん
17	金	ハヤシライス ひじきのサラダ わかめスープ	牛乳 駄ラスク 牛乳 にんじんのパウンドケ	普通牛乳・牛もも・鶏卵	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米 じゃがいも・調合油・車糖・ごま 薄力粉	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ほしひじき きゅうり・にんじん・スイートコーン・カットわかめ こねぎ
18	土	しおらめん もやしのボン酢炒め バナナ	麦茶 オレンジかん 麦茶 ゆかりおにぎり	ささ身・ロースハム	干し中華めん・ごま油・調合油・米	オレンジ飲料・寒天・根深ねぎ・キャベツ スイートコーン・ブラックマツペもやし・にんじん こねぎ・バナナ・しそ
20	月	米飯 いら玉 ポテトサラダ すまし汁	麦茶 ヨーグルト 牛乳 スコーン	ヨーグルト・鶏卵・豚もも・ロースハム 木綿豆腐・普通牛乳	車糖・米・調合油・じゃがいも マヨネーズ・ホットケーキ・さつまいも	にら・たまねぎ・きゅうり・スイートコーン ぶなしめじ・こねぎ
21	火	米飯 麻婆豆腐 もやしの中華和え きのこスープ	牛乳 りんご 牛乳 しらすおにぎり	普通牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉 淡色辛みそ・ロースハム・しらす干し かつお削り節	米・調合油・車糖・かたくり粉・ごま油 ごま	りんご・こねぎ・しょうが・にんにく・にんじん ブラックマツペもやし・きゅうり・生しいたけ えのきたけ・ほんしめじ・根みつば
22	水	米飯 タンドリーチキン ごぼうのごまマヨサラダ 豆腐のスープ	牛乳 オレンジかん 牛乳 フレンチトースト	普通牛乳・鶏もも・ヨーグルト 木綿豆腐・鶏卵	米・ごま・マヨネーズ・食パン 有塩バター・車糖	オレンジ飲料・寒天・にんにく・しょうが ごぼう・にんじん・きゅうり・たまねぎ・こねぎ
23	木	牛丼 和風サラダ みそ汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 ココアマフィン	普通牛乳・きな粉・牛ばら・麦みそ 鶏卵	マカニ・スパゲッティ・車糖・米・車糖 薄力粉・無塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・生しいたけ・さやいんげん キャベツ・にんじん・ブラックマツペもやし カットわかめ・スイートコーン缶詰・はくさい ほんしめじ・こねぎ
24	金	米飯 鶏肉のから揚げ ブロッコリーのサラダ ミネストローネ	牛乳 スティックパン 牛乳 スイートポテトリー	普通牛乳・鶏もも・ベーコン・鶏卵	ロールパン・米・かたくり粉・調合油 じゃがいも・さつまいも・車糖 マーガリン・ビスケット	しょうが・ブロッコリー・にんじん・トマト スイートコーン缶詰・キャベツ・たまねぎ トマト缶詰
25	土	ちゃんぽん もやしの甘酢和え バナナ	麦茶 ビスケット 麦茶 しそわかめおにぎり	豚もも・蒸しかまぼこ・まぐろ缶詰	ビスケット・中華めん・調合油・車糖・米	ブラックマツペもやし・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 カットわかめ・しそ
27	月	お弁当の日	麦茶 キャンディーチーズ	プロセスチーズ	米	
28	火	お弁当の日	牛乳 ビスケット	普通牛乳	ビスケット・米	

☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

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
538 kcal	19.5 g	18.7 g	253 mg	1.6 mg	227 μg	0.29 mg	0.39 mg	33 mg	3.6 g	1.9 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。