

2022年

12月 1日 ~ 28日 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:調子をとのえる
1 木	米飯 豚肉しょうが焼き 春雨マヨサラダ わかめと豆腐のスープ	牛乳 魅ラスク 牛乳 バナナクッキー	普通牛乳・豚ロース・ロースハム 絹ごし豆腐	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖 調合油・普通はるさめ・マヨネーズ 薄力粉・かたくり粉・車糖	たまねぎ・しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ・バナナ
2 金	牛丼 キャベツのごまマヨネーズ和え みそ汁	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 オニオンブレッド	普通牛乳・ゼラチン・牛ばら・厚揚げ 麦みそ・ベーコン・プロセスチーズ	米・車糖・ごま・マヨネーズ ホットケーキミックス・調合油	ぶどう飲料・たまねぎ・生しいたけ さやいんげん・キャベツ・にんじん・きゅうり スイートコーン・ぶなしめじ・カットわかめ
5 月	米飯 さばの南蛮漬け レンコンのゴマサラダ みそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 バナナケーキ	普通牛乳・まさば・麦みそ・鶏卵	コーンフレーク・米・薄力粉・調合油 車糖・ごま・マヨネーズ・マーガリン 車糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・れんこん かいわれだいごん・はくさい・ぶなしめじ カットわかめ・バナナ
6 火	米飯 松風焼き ブロッコリーの胡麻マヨサラダ すまし汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 ツナパン	普通牛乳・きな粉・鶏ひき肉 淡色辛みそ・かつお削り節・鶏卵 まぐろ缶詰	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・ごま・車糖 パン粉・調合油・焼きふ・ホットケーキミックス マヨネーズ	こねぎ・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー スイートコーン・トマト・えのきたけ・カットわかめ マヨネーズ
7 水	中華丼 ひじきのサラダ もやしのスープ	牛乳 みかん 牛乳 カレーチーストースト	普通牛乳・豚もも・蒸しかまぼこ バルメザンチーズ	米・調合油・かたくり粉・車糖・ごま 食パン・マヨネーズ	温州みかん・はくさい・にんじん・きくらげ 生しいたけ・しょうが・ほしひじき・きゅうり スイートコーン・ブラックマッペもやし・にら
8 木	米飯 豚の梅味噌焼き もやしのごま酢和え すまし汁	麦茶 ヨーグルト 牛乳 小松菜おにぎり	ヨーグルト・豚もも・麦みそ・まぐろ缶詰 木綿豆腐・普通牛乳・ベーコン	車糖・米・ごま・ごま油	たまねぎ・梅干し・こねぎ ブラックマッペもやし・にんじん・きゅうり ぶなしめじ・こまつな
9 金	ゆかりごはん チキンチキンごぼう スパゲティサラダ キャベツのスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 フルーツクレープ	普通牛乳・鶏もも・ウインナー・鶏卵 ホイップクリーム	ビスケット・米・かたくり粉・調合油 車糖・マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ 有塩バター・ホットケーキミックス グラニュー糖	しそ・ごぼう・にんじん・グリーンピース・きゅうり たまねぎ・スイートコーン・キャベツ・いちご みかん缶詰・バナナ
10 土	きつねうどん キャベツとウインナーのソテー バナナ	麦茶 オレンジかん 麦茶 しそわかめおにぎり	油揚げ・ウインナー	うどん・調合油・米	オレンジ飲料・寒天・こねぎ・ほうれんそう キャベツ・にんじん・ブラックマッペもやし スイートコーン・バナナ・カットわかめ・しそ
12 月	米飯 鮭の塩焼き 肉じゃが ぶた汁	牛乳 スティックパン 牛乳 人参ホットケーキ	普通牛乳・しろさけ・牛かた・豚もも 淡色辛みそ・鶏卵	ロールパン・米・じゃがいも・調合油 車糖・さつまいも・ホットケーキ	にんじん・たまねぎ・さやえんどう・大根 ごぼう・こねぎ
13 火	米飯 麻婆豆腐 切り干し大根の酢物 チンゲン菜のスープ	麦茶 牛乳かん 牛乳 鮭おにぎり	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 淡色辛みそ・まぐろ缶詰・べにざけ	車糖・米・調合油・かたくり粉・ごま油 ごま	寒天・みかん缶詰・こねぎ・しょうが・にんにく にんじん・切干しだいごん・きゅうり チンゲンサイ・たまねぎ
14 水	米飯 牛肉のカラフル炒め 春雨の酢の物 すまし汁	牛乳 魅ラスク 牛乳 あんこパイ	普通牛乳・牛もも・ロースハム・こしあん	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・調合油 車糖・かたくり粉・普通はるさめ・ごま 焼きふ・パイ皮	青ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン たまねぎ・きゅうり・にんじん・えのきたけ わかめ
15 木	ロールパン ブロッコリーのオムレツ マカロニサラダ クリームシチュー	麦茶 キャンディーチーズ 牛乳 焼きビーフン	プロセスチーズ・鶏卵・鶏ひき肉 ロースハム・鶏むね・ウインナー 普通牛乳・豚ばら	ロールパン・調合油・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・じゃがいも・薄力粉 有塩バター・ビーフン・ごま油	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・きゅうり スイートコーン缶詰・キャベツ・こねぎ・きくらげ 有塩バター・ビーフン・ごま油
16 金	お弁当の日	牛乳 リンゴ 麦茶 にんじんケーキ	普通牛乳	米・塩せんべい	りんご
17 土	焼きそば ナムル 白菜のスープ	麦茶 バナナ 麦茶 みかんゼリー	豚もも・ベーコン・ゼラチン	中華めん・調合油・ごま・車糖・ごま油	バナナ・にんじん・たまねぎ・キャベツ ブラックマッペもやし・青ピーマン・あおのり ほうれんそう・はくさい・ぶなしめじ みかん缶詰
19 月	米飯 魚のピカタ れんこんのきんぴら きのこスープ	麦茶 ブルーチェ 牛乳 ぶたまん	ゼラチン・普通牛乳・すけとうだら 鶏卵・バルメザンチーズ・ヨーグルト しゅうまい	米・薄力粉・ごま・ごま油・車糖 ホットケーキミックス	いちご・れんこん・にんじん・生しいたけ えのきたけ・ぶなしめじ・こねぎ
20 火	米飯 鶏肉バーベキューソース焼き キャベツとウインナーの炒め物 みそ汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 卵サンド	普通牛乳・きな粉・鶏もも・ウインナー 麦みそ・鶏卵	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・車糖 調合油・食パン	りんご・キャベツ・にんじん ブラックマッペもやし・スイートコーン・大根 ぶなしめじ・カットわかめ・パセリ
21 水	塩豚丼 キャベツの中華和え すまし汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 みかん	普通牛乳・まぐろ缶詰	コーンフレーク・米・ごま油・ごま・車糖 焼きふ	こねぎ・ブラックマッペもやし・たまねぎ レモン・キャベツ・きゅうり・にんじん・塩昆布 ぶなしめじ・わかめ・温州みかん
22 木	米飯 なら玉 コールスローサラダ 白菜のスープ	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・鶏卵・豚もも・ベーコン 普通牛乳・まぐろ缶詰	車糖・米・調合油・ごま	バナナ・にら・こねぎ・たまねぎ・キャベツ きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰・はくさい ぶなしめじ・塩昆布
23 金	わかめごはん 鶏のから揚げ かぼちゃサラダ ミネストローネ	牛乳 ビスケット 牛乳 クリスマスケーキ	普通牛乳・鶏もも・ロースハム・鶏卵 ホイップクリーム	ビスケット・米・かたくり粉・調合油 じゃがいも・ホットケーキ	カットわかめ・しょうが・西洋かぼちゃ たまねぎ・きゅうり・にんじん・キャベツ ほんしめじ・トマト缶詰・こまつな・いちご
24 土	ナポリタン キャベツのごまマヨサラダ 豆腐のスープ	麦茶 オレンジ 麦茶 ぶどうゼリー	ウインナー・絹ごし豆腐・ゼラチン	マカロニ・スパゲッティ・調合油・ごま マヨネーズ	パレンシアオレンジ・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・キャベツ・きゅうり・トマト はくさい・えのきたけ・ぶどう飲料
26 月	炒り豆腐どんぶり 春雨の中華和え すまし汁	麦茶 キャンディーチーズ 牛乳 ツナおにぎり	プロセスチーズ・木綿豆腐・鶏ひき肉 ロースハム・普通牛乳・まぐろ缶詰	米・調合油・車糖・普通はるさめ・ごま ごま油	たまねぎ・生しいたけ・にんじん・にら きゅうり・ぶなしめじ・えのきたけ・わかめ こねぎ・しょうが
27 火	希望保育(お弁当)	麦茶 おせんべい 麦茶 おやつ持参		おせんべい	
28 水	希望保育(お弁当)	麦茶 ビスケット 麦茶 おやつ持参		ビスケット	

☆ 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
478 kcal	18.0 g	17.7 g	234 mg	1.3 mg	192 μg	0.25 mg	0.36 mg	22 mg	3.0 g	1.7 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