

2023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
1	金	米飯 豚肉のカレー焼き キャベツの中華和え すまし汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 豆腐マドレーヌ	普通牛乳・きな粉・豚もも・まぐろ缶詰 木綿豆腐・豆乳	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・調合油 ごま・ごま油・車糖・薄力粉	たまねぎ・こねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・塩昆布・ぶなしめじ・わかめ
2	土	みそラーメン ナムル フルーツ(オレンジ)	麦茶 りんごかん 麦茶 しそわかめおにぎり	豚もも・麦みそ	中華めん・車糖・ごま・ごま油・米	寒天・りんご飲料・キャベツ ブラックマッペもやし・スイートコーン・こねぎ にんにく・しょうが・ほうれんそう・にんじん バレンシアオレンジ・しそ・カットわかめ
4	月	米飯 鮭の塩焼き 肉じゃが みそ汁	麦茶 フルーチェ 牛乳 豆腐ドーナツ(HM)	ゼラチン・普通牛乳・しろさけ・牛もも 麦みそ・絹ごし豆腐・きな粉	米・じゃがいも・調合油・車糖 ホットケーキミックス	いちご・にんじん・たまねぎ・グリーンピース はくさい・こねぎ
5	火	炒り豆腐どんぶり マカロニサラダ 白菜のスープ	牛乳 りんご 牛乳 ツナサンド	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 ロースハム・まぐろ缶詰	米・調合油・車糖・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・食パン・マーガリン	りんご・生しいたけ・にんじん・にら・きゅうり たまねぎ・スイートコーン缶詰・はくさい・こねぎ
6	水	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 ぶどうゼリー 牛乳 みかん	普通牛乳・鶏もも・麦みそ・まぐろ缶詰	米・車糖・ごま・焼きふ	ぶどう飲料・寒天・キャベツ・にんじん おかひじき・ぶなしめじ・わかめ 温州みかん
7	木	米飯 ひじきつくね けんちょう みそ汁	牛乳 バナナ 牛乳 塩昆布とツナのおにぎり	普通牛乳・鶏ひき肉・麦みそ 木綿豆腐・まぐろ缶詰	米・かたくり粉・車糖・車糖・ごま	バナナ・たまねぎ・ほしひじき・こねぎ にんじん・大根・ほんしめじ・カットわかめ 塩昆布
8	金	米飯 肉豆腐 切干大根の酢物 すまし汁	牛乳 ビスケット 牛乳 きなこトースト	普通牛乳・牛もも・木綿豆腐 まぐろ缶詰・きな粉	ビスケット・米・調合油・車糖・焼きふ 食パン・有塩バター	にんじん・はくさい・たまねぎ・こねぎ・きゅうり にんじん・切干しだいこん・えのきたけ わかめ
9	土	ナポリタン コールスローサラダ 野菜スープ	麦茶 オレンジ 麦茶 みかんゼリー	ウインナー・ゼラチン	マカロニ・スパゲッティ・調合油	バレンシアオレンジ・たまねぎ・ほんしめじ 青ピーマン・キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・ブロッコリー・みかん缶詰
11	月	米飯 さばの竜田揚げ もやしの中華和え みそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 きな粉クッキー	普通牛乳・まさば・ロースハム・麦みそ きな粉	コーンフレーク・米・かたくり粉・調合油 ごま・車糖・ごま油・じゃがいも・薄力粉	しょうが・ブラックマッペもやし・きゅうり にんじん・大根・カットわかめ
12	火	米飯 麻婆豆腐 春雨の酢の物 中華スープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 人参パウンドケーキ	普通牛乳・きな粉・木綿豆腐 鶏ひき肉・淡色さみそ・ロースハム	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・調合油 車糖・かたくり粉・普通はるさめ・ごま ホットケーキミックス・有塩バター	こねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・きゅうり にんじん・はくさい・生しいたけ・たまねぎ
13	水	豚みそ丼 白菜とツナの和え物 もやしのスープ	牛乳 オレンジ 牛乳 かぼちゃドーナツ	普通牛乳・豚もも・麦みそ・まぐろ缶詰 木綿豆腐	米・車糖・ごま・ごま油・ホットケーキミックス 調合油	バレンシアオレンジ・たまねぎ・こねぎ はくさい・にんじん・スイートコーン ブラックマッペもやし・きくらげ・にんじん にら・西洋かぼちゃ
14	木	米飯 牛肉のカラフル炒め もやしの梅和え すまし汁	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 ほうれん草のスコーン	ヨーグルト・牛かたろース・普通牛乳	車糖・米・かたくり粉・調合油・ごま油 ごま・焼きふ・ホットケーキミックス	バナナ・青ピーマン・黄ピーマン 赤ピーマン・たまねぎ・ブラックマッペもやし にんじん・きゅうり・梅干し・ぶなしめじ わかめ・ほうれんそう
15	金	米飯 タンドリーチキン キャベツと厚揚げの煮物 みそ汁	牛乳 麩ラスク 牛乳 ツナおにぎり	普通牛乳・鶏もも・ヨーグルト・厚揚げ 麦みそ・まぐろ缶詰	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖	にんにく・しょうが・キャベツ・生しいたけ にんじん・大根・たまねぎ・カットわかめ しょうが
18	月	米飯 カレームニエル チャプチェ きのこスープ	牛乳 バナナ 牛乳 黒ごまボンデージュ	普通牛乳・まさば・豚もも	米・薄力粉・マーガリン・普通はるさめ 車糖・ごま油・ごま・白玉粉 ホットケーキミックス・じゃがいも・調合油	バナナ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン 生しいたけ・えのきたけ・ぶなしめじ
19	火	米飯 ごぼうつくね 野菜炒め みそ汁	麦茶 牛乳かん 牛乳 小松菜のおにぎり	普通牛乳・鶏ひき肉・豚もも・麦みそ ベーコン	車糖・米・かたくり粉・調合油	寒天・みかん缶詰・こねぎ・ごぼう・たまねぎ しょうが・青ピーマン・キャベツ ブラックマッペもやし・にんじん・はくさい えのきたけ・カットわかめ・こまつな
20	水	カレーライス ひじきのサラダ わかめスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 みかん	普通牛乳・豚かたろース	ビスケット・米・調合油・じゃがいも 車糖・ごま	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 温州みかん
21	木	米飯 豚肉しょうが焼き キャベツとツナのサラダ みそ汁	麦茶 ヨーグルト 牛乳 プリン	ヨーグルト・豚ろース・まぐろ缶詰 木綿豆腐・麦みそ・普通牛乳	車糖・米・調合油・じゃがいも	たまねぎ・こねぎ・しょうが・キャベツ にんじん・きゅうり・カットわかめ
22	金	ゆかりごはん チキンチキンごぼう チップスサラダ 野菜スープ	牛乳 リンゴ 牛乳 プチケーキ	普通牛乳・鶏もも・ウインナー・豆乳 クリーム	米・かたくり粉・調合油・車糖 ポテトチップス・じゃがいも・薄力粉	りんご・しそ・ごぼう・にんじん・グリーンピース きゅうり・キャベツ・スイートコーン・ブロッコリー たまねぎ・ほんしめじ・いちご・みかん缶詰 キウイフルーツ
23	土	ちゃんぽん ほうれん草のごまあえ オレンジ	麦茶 りんごかん 麦茶 菜飯おにぎり	豚もも	中華めん・調合油・ごま・車糖・米	寒天・りんご飲料・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 ほうれんそう・にんじん・バレンシアオレンジ こまつな
25	月	わかめごはん 白身魚のフライ かぼちゃサラダ ポトフ オレンジ	牛乳 ビスケット 牛乳 クリスマスクッキー	普通牛乳・まだら・ロースハム 混合ソーセージ	ビスケット・米・薄力粉・パン粉・調合油 マヨネーズ・じゃがいも・有塩バター 車糖・かたくり粉	西洋かぼちゃ・たまねぎ・きゅうり・にんじん ぶなしめじ・ブロッコリー バレンシアオレンジ
26	火	米飯 ポークチャップ 納豆和え 豆腐のスープ	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 だいず水煮缶詰・挽きわり納豆 木綿豆腐・油揚げ	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・調合油 車糖	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ほうれんそう・ブラックマッペもやし・こねぎ にんじん・ほしひじき

☆ 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
518 kcal	20.1 g	16.9 g	256 mg	1.7 mg	214 μg	0.31 mg	0.39 mg	27 mg	3.4 g	1.6 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