

# 12月の給食献立表

## 12月1日(月)

● 青じそごはん		
白米	58 g	
かおりの素	1 g	
● みそかつ		
とんかつ	1 個	
油	5 g	
-----		
味噌カツのたれ	6 g	
● ひじき煮		
ひじき	1 g	
水煮大豆	3 g	
人参	3 g	
いんげん	3 g	
だしの素	0.2 g	
淡口醤油	1 g	
みりん	0.8 g	
砂糖	0.3 g	
ごま油	1 g	
● ほうれん草のツナ和え		
ほうれん草	15 g	
コーン	3 g	
ツナ	3 g	
だしの素	0.2 g	
淡口醤油	1 g	
みりん	0.5 g	
砂糖	0.3 g	

## 12月2日(火)

● 麦ごはん		
白米	50 g	
押し麦	6 g	
● 鶏肉のソテートマトソース		
鶏もも	58 g	
料理酒	1 g	
塩コショウ	0.1 g	
油	1 g	
玉葱	10 g	
マッシュルーム	5 g	
ダイストマト	10 g	
ケチャップ	3 g	
砂糖	1.0 g	
野菜フイヨン	0.2 g	
塩コショウ	0.1 g	
でんぶん	1.0 g	
● 揚げじゃが		
じゃがいも	25 g	
油	5 g	
パセリ	0.1 g	
塩	0.1 g	
● キャベツの磯和え		
キャベツ	20 g	
人参	3 g	
淡口醤油	1.5 g	
砂糖	0.5 g	
きざみのり	0.2 g	

## 12月4日(木)

● 麦ごはん		
白米	50 g	
押し麦	6 g	
● 野菜カレー		
じゃがいも	25 g	
玉葱	20 g	
人参	15 g	
カレーウ	20 g	
塩コショウ	0.1 g	
油	1 g	
● ハンバーグ		
ハンバーグ	1 g	
油	3 g	
● コールスローサラダ		
キャベツ	15 g	
コーン	3 g	
きゅうり	3 g	
フレンチドレッシング	3 g	
塩コショウ	0.1 g	
砂糖	3 g	
● 黄桃缶		
黄桃缶	20 g	

## 12月5日(金)

● 麦ごはん		
白米	50 g	
押し麦	6 g	
● メバルの天ぷら		
メバル	1 切	
塩コショウ	0.1 g	
天ぷら粉	5 g	
あおさ	0.1 g	
油	6 g	
● チンゲン菜とツナのコンソメ煮		
チンゲン菜	25 g	
ツナ	5 g	
野菜フイヨン	0.2 g	
淡口醤油	1 g	
塩	0.1 g	
砂糖	0.3 g	
● わかめサラダ		
わかめ	0.5 g	
人参	5 g	
コーン	3 g	
和風ドレッシング	3 g	
砂糖	0.3 g	
塩コショウ	0.01 g	

エネルギー	347	kcal
たんぱく質	11	g
脂質	8.5	g
炭水化物	57.6	g
食塩相当量	1.5	g

エネルギー	394	kcal
たんぱく質	14.5	g
脂質	14.8	g
炭水化物	54.2	g
食塩相当量	0.9	g

エネルギー	466	kcal
たんぱく質	9.8	g
脂質	15.5	g
炭水化物	73.9	g
食塩相当量	2.3	g

エネルギー	325	kcal
たんぱく質	12.7	g
脂質	8.7	g
炭水化物	50.1	g
食塩相当量	0.9	g

# 12月の給食献立表

## 12月8日(月)

●菜めし		
白米	58	g
菜めしの素	1.5	g
●照り焼きチーズ風味ハンバーグ		
チーズ風ソースインハンバーグ	1	個
油	1	g
てりやきのたれ	6	g
●高野煮		
高野豆腐	2	g
人参	5	g
しいたけ	3	g
だしの素	0.2	g
淡口醤油	1	g
砂糖	0.5	g
みりん	1	g
でんぷん	0.2	g
●ごぼうサラダ		
ごぼう	10	g
枝豆	3.0	g
だしの素	0.2	g
ノンエッグマヨネーズ	3.5	g
塩コショウ	0.2	g

## 12月9日(火)

●麦ごはん		
白米	50	g
押し麦	6	g
●さばの塩焼き		
さば	1	枚
塩	0.5	g
油	1	g
●ほうれん草のマヨ和え		
ほうれん草	15	g
コーン	3	g
ベーコン	3	g
塩コショウ	0.1	g
ノンエッグマヨネーズ	3.5	g
●ポイルウィンナー		
ウィンナー	1/2	個

## 12月11日(木)

●焼きそば		
ソース焼きそば	130	g
豚肉	20	g
キャベツ	15	g
もやし	15	g
人参	10	g
塩コショウ	0.1	g
とんかつソース	5	g
油	1	g
●おひさまコロッケ		
おひさまころっけ	1	個
油	4	g
●ブロッコリーサラダ		
ブロッコリー	17	g
コーン	5	g
塩	0.1	g
和風ドレッシング	3	g
塩コショウ	0.1	g
砂糖	0.3	g
●パイン缶		
パイン缶	20	g

## 12月12日(金)

●麦ごはん		
白米	50	g
押し麦	6	g
●鶏肉と大豆のトマト煮込み		
鶏肉	30	g
水煮大豆	8	g
枝豆	10	g
玉葱	20	g
ダイストマト	20	g
野菜ブイヨン	0.3	g
塩コショウ	0.1	g
ケチャップ	8	g
砂糖	0.5	g
でんぷん	0.5	g
●チンゲン菜と竹輪の洋風煮		
チンゲン菜	20	g
ちくわ	5	g
にんにく	0.08	g
野菜ブイヨン	0.2	g
塩コショウ	0.1	g
●キャベツのさっぱり和え		
キャベツ	15	g
人参	5	g
きゅうり	3	g
だしの素	0.2	g
フレンチドレッシング	3	g
砂糖	0.3	g
塩コショウ	0.2	g

エネルギー	368	kcal
たんぱく質	10.4	g
脂質	11.1	g
炭水化物	57.3	g
食塩相当量	2.2	g

エネルギー	406	kcal
たんぱく質	11.3	g
脂質	20.4	g
炭水化物	45.3	g
食塩相当量	1.0	g

エネルギー	386	kcal
たんぱく質	11.2	g
脂質	15.2	g
炭水化物	53.9	g
食塩相当量	3.4	g

エネルギー	329	kcal
たんぱく質	12.3	g
脂質	7.8	g
炭水化物	54.3	g
食塩相当量	1.2	g

# 12月の給食献立表

## 12月15日(月)

### ● ひじきごはん

白米	58 g
ひじきごはんの素	1.5 g

### ● フィッシュコロッケ

フィッシュコロッケ	1 個
油	5 g

### ● ブロッコリーの炒め物

ブロッコリー	12 g
ベーコン	3 g
人参	3 g
塩コショウ	0.1 g
野菜ブイヨン	0.2 g
淡口醤油	1 g
砂糖	0.2 g
みりん	0.5 g
油	1 g

### ● れんこんのごまサラダ

れんこん	15 g
枝豆	3 g
塩コショウ	0.2 g
ごまドレ	3 g
砂糖	0.3 g

## 12月18日(木)

### ● 麦ごはん

白米	50 g
押し麦	6 g

### ● ハッシュドポーク

豚肉	30 g
玉葱	40 g
マッシュルーム	10 g
ハヤシルウ	20 g
塩コショウ	0.2 g
砂糖	0.3 g
油	0.5 g

### ● 野菜コロッケ

野菜コロッケ	1 個
油	4 g

### ● マカロニサラダ

マカロニ	4 g
コーン	3 g
きゅうり	3 g
ノンエッグマヨネーズ	3.5 g
砂糖	1 g
塩コショウ	0.2 g

### ● パイン缶

パイン缶	18 g
------	------

エネルギー	383	kcal
たんぱく質	8.7	g
脂質	11.5	g
炭水化物	62.1	g
食塩相当量	2.1	g

エネルギー	496	kcal
たんぱく質	13.3	g
脂質	17.9	g
炭水化物	73.0	g
食塩相当量	2.7	g