

12月の給食献立表

12月1日(月)

● 青じそごはん

白米
かおりの素

58 g
1 g

● みそかつ
とんかつ
油

1 個
5 g
6 g

● ひじき煮

ひじき
水煮大豆
人参
いんげん
だしの素
淡口醤油
みりん
砂糖
ごま油

1 g
3 g
3 g
3 g
0.2 g
1 g
0.8 g
0.3 g
1 g

● ほうれん草のツナ和え

ほうれん草
コーン
ツナ
だしの素
淡口醤油
みりん
砂糖

15 g
3 g
3 g
0.2 g
1 g
0.5 g
0.3 g

12月2日(火)

● 麦ごはん

白米
押し麦

50 g
6 g

● 鶏肉のソテートマトソース

鶏もも
料理酒
塩コショウ
油
玉葱
マッシュルーム
ダイストマト
ケチャップ
砂糖
野菜ブイヨン
塩コショウ
でんぶん

58 g
1 g
0.1 g
1 g
10 g
5 g
10 g
3 g
1.0 g
0.2 g
0.1 g
1.0 g

● 揚げじゃが

じゃがいも
油
パセリ
塩

25 g
5 g
0.1 g
0.1 g

● キャベツの磯和え

キャベツ
人参
淡口醤油
砂糖
きざみのり

20 g
3 g
1.5 g
0.5 g
0.2 g

12月4日(木)

● 麦ごはん

白米
押し麦

50 g
6 g

● 野菜カレー

じゃがいも
玉葱
人参
カレールウ
塩コショウ
油

25 g
20 g
15 g
20 g
0.1 g
1 g

● ハンバーグ

ハンバーグ
油

1 g
3 g

● コールスローサラダ

キャベツ
コーン
きゅうり
フレンチドレッシング
塩コショウ
砂糖

15 g
3 g
3 g
3 g
0.1 g
3 g

● 黄桃缶

黄桃缶

20 g

12月5日(金)

● 麦ごはん

白米
押し麦

50 g
6 g

● メバルの天ぷら

メバル
塩コショウ
天ぷら粉
あおさ
油

1 切
0.1 g
5 g
0.1 g
6 g

● チンゲン菜とツナのコンソメ煮

チンゲン菜
ツナ
野菜ブイヨン
淡口醤油
塩
砂糖

25 g
5 g
0.2 g
1 g
0.1 g
0.3 g

● わかめサラダ

わかめ
人参
コーン
和風ドレッシング
砂糖
塩コショウ

0.5 g
5 g
3 g
3 g
0.3 g
0.01 g

エネルギー
たんぱく質
脂質
炭水化物
食塩相当量

347 kcal
11 g
8.5 g
57.6 g
1.5 g

エネルギー
たんぱく質
脂質
炭水化物
食塩相当量

394 kcal
14.5 g
14.8 g
54.2 g
0.9 g

エネルギー
たんぱく質
脂質
炭水化物
食塩相当量

466 kcal
9.8 g
15.5 g
73.9 g
2.3 g

エネルギー
たんぱく質
脂質
炭水化物
食塩相当量

325 kcal
12.7 g
8.7 g
50.1 g
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
でんぶん	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
●ポイルワインナー	
ワインナー	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
でんぶん	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