＊12月の献立表＊

12月の給食目標：寒さに負けない食事をしよう！

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間血や肉になる	黄の仲間熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 食塩相当量
1 火	ご飯	○	鱈のねぎ味噌焼き ひじきの炒め煮 いものこ汁	牛乳　すけとうだら　白みそ 鶏肉　ひじき　油揚げ かつお節　木綿豆腐　赤みそ 昆布	米　ごま油　砂糖　油 つきこんにゃく　里芋	にんにく　ねぎ　人参　牛蒡 ほんしめじ	751 kcal 35.1 g 2.8 g
2 水	ご飯	○	お好み焼き風卵焼き 辛子醤油和え 豆乳仕立ての味噌汁	牛乳　豚ひき肉　たまご 粉かつお　青のり　かつお節 豚肉　油揚げ　白みそ 赤みそ　豆乳	米　油　マヨネーズ　三温糖 こんにゃく	人参　キャベツ　ねぎ　冷凍枝豆 紅しょうが　白菜　もやし　小松菜 牛蒡　大根	794 kcal 32.3 g 2.6 g
3 木	ピザトースト	○	チーズ入りゆで野菜 クラムチャウダー みかん	牛乳　ベーコン　ハム サラミ　チーズ　あさり 牛乳（調理用）　生クリーム	食パン　油　ごま油　砂糖 じゃがいも　マカロニ　米粉	にんにく　玉葱　青ピーマン マッシュルーム　キャベツ　人参 きゅうり　みかん	790 kcal 32.2 g 3.8 g
4 金	きのことトマトのスパゲッティ	○	パリパリサラダ スイートポテト	牛乳　豚肉　大豆　粉チーズ ピザチーズ　白みそ 生クリーム　牛乳（調理用） たまご	スパゲッティ　油　小麦粉 揚げ油　春巻きの皮　砂糖 さつまいも　有塩バター	玉葱　人参　セロリ　にんにく トマト缶　ほんしめじ　しいたけ まいたけ　キャベツ　きゅうり　人参	898 kcal 35.4 g 2.8 g
7 月	ご飯	○	ししゃもの春巻き揚げ こんにゃくのピリ辛煮 味噌汁 みかん	牛乳　ししゃも　かつお節 生揚げ　生わかめ　赤みそ 白みそ	米　押麦　揚げ油 春巻きの皮　小麦粉　ごま油 油　こんにゃく　じゃがいも 三温糖	牛蒡　人参　とうがらし　小松菜　み かん	759 kcal 27.3 g 2.4 g
8 火	アーモンドトースト	○	レバーとポテトのカレー揚げ パスタと野菜のスープ りんご	牛乳　豚レバー　ベーコン 豚肉	食パン　マーガリン　砂糖 アーモンド　片栗粉　揚げ油 じゃがいも　油 スパゲッティ	しょうが　玉葱　人参　キャベツ　パ セリ　りんご	822 kcal 28.7 g 2.8 g
9 水	カルビチャーハン	○	あさりのサラダ 中華卵スープ	牛乳　豚肉　あさり　鶏肉 木綿豆腐　たまご	米　油　ごま油　揚げ油 片栗粉　砂糖　白ごま じゃがいも	にんにく　玉葱　人参　青ピーマン ねぎ　しょうが　きゅうり キャベツ　小松菜	842 kcal 32.7 g 3.2 g
10 木	ご飯	○	豆腐と海老の旨煮 ごま風味春雨サラダ みかん	牛乳　豚肉　★えび うずら卵　絹ごし豆腐	米　油　片栗粉　ごま油 緑豆はるさめ　白ごま　砂糖	しょうが　干し椎茸　人参　玉葱 たけのこ　万能ねぎ　チンゲン菜 もやし　きゅうり　みかん	849 kcal 35.8 g 2.8 g
11 金	＜郷土料理　北海道＞ ご飯	○	鮭のチャンチャン焼き 昆布サラダ どさんこ汁	牛乳　鮭　白みそ　塩昆布 煮干し　豚肉　絹ごし豆腐	米　押麦　油　砂糖　ごま油 じゃがいも　有塩バター	玉葱　キャベツ　人参　青ピーマン 白菜　小松菜　牛蒡　大根 ホールコーン缶　ねぎ	815 kcal 38.8 g 3.3 g
14 月	＜世界の料理　トルコ＞ ピラウ	○	ケバブチキン チョバンサラタス（サラダ） メルジメッキ・チョルバス （レンズ豆のスープ）	牛乳　ツナ　鶏肉 ヨーグルト　レンズ豆	米　押麦　オリーブ油　油 スパゲッティ　三温糖 じゃがいも	玉葱　人参　青ピーマン　にんにく キャベツ　きゅうり　トマト パセリ	850 kcal 35.5 g 2.6 g
15 火	ビスキュイパン	○	たらと冬野菜のクリーム煮 ツナサラダ オレンジ	牛乳　たまご　ベーコン　鱈 牛乳（調理用）　いんげん豆 生クリーム　ツナ	丸パン　マーガリン　三温糖 小麦粉　油　じゃがいも 有塩バター　砂糖	いちごジャム　人参　玉葱 エリンギ　白菜　チンゲン菜 ブロッコリー　キャベツ　きゅうり 紅マドンナ	810 kcal 34.6 g 2.8 g
16 水	ご飯	○	鰆の味噌幽庵焼き さつまいもの甘辛キンピラ めかたま汁	牛乳　鰆　西京みそ　豚肉 かつお節　昆布　木綿豆腐 たまご　めかぶわかめ	米　三温糖　ごま油 つきこんにゃく　砂糖 揚げ油　さつまいも　白ごま 片栗粉	しょうが　にんにく　人参　牛蒡 干し椎茸　万能ねぎ	862 kcal 34.8 g 2.7 g
17 木	ご飯 ひじきふりかけ	○	トマト肉じゃが 揚げ牛蒡のサラダ	牛乳　ひじき　粉かつお ちりめんじゃこ　豚肉 かつお節　白みそ	米　油　三温糖　白ごま じゃがいも　片栗粉　揚げ油 砂糖	人参　玉葱　ほんしめじ トマト缶　さやいんげん キャベツ　きゅうり　牛蒡	820 kcal 25.3 g 2.3 g
18 金	ご飯	○	蓮根バーグ じゃがいもの煮物 味噌汁	牛乳　鶏ひき肉　豚ひき肉 たまご　かつお節　木綿豆腐 油揚げ　白みそ　赤みそ	米　パン粉　砂糖　片栗粉 じゃがいも　こんにゃく 里芋	れんこん　人参　玉葱　大根 さやいんげん　ねぎ	814 kcal 32.9 g 2.4 g
21 月	ご飯	○	白身魚フライ　タルタルソース 海草入りハリハリゆで野菜 たまごスープ ネーブル	牛乳　すけとうだら　たまご ちりめんじゃこ　くきわかめ 鶏肉	米　揚げ油　小麦粉　パン粉 マヨネーズ　油　ごま油 砂糖　じゃがいも　片栗粉	玉葱　パセリ　切干大根　キャベツ 人参　きゅうり　エリンギ 小松菜　ネーブル	879 kcal 35.6 g 2.8 g
22 火	マーボー麺	○	かぼちゃとチーズの春巻き きゅうりの南蛮漬け	牛乳　鶏ひき肉　豚ひき肉 木綿豆腐　八丁味噌　赤みそ ベーコン　ピザチーズ	油　ごま油　蒸し中華めん 砂糖　片栗粉　春巻きの皮 小麦粉　揚げ油	にんにく　しょうが　玉葱　人参 たけのこ　ねぎ　グリンピース 西洋かぼちゃ　大根　きゅうり	899 kcal 38.1 g 3.3 g
23 水	ピラフ	○	フライドチキン カラフルサラダ クリスマスデザート	牛乳　ほたてがい　鶏肉 牛乳（調理用）　たまご 木綿豆腐　豆乳	米　マーガリン　小麦粉 じゃがいも　油　黒砂糖 チョコレート	玉葱　人参　ホールコーン缶 グリンピース　パセリ　にんにく 西洋かぼちゃ　ブロッコリー 赤ピーマン	863 kcal 31.9 g 2.1 g
24 木	チキンカレー	○	さつまいものサラダ フルーツヨーグルト	牛乳　鶏肉　ヨーグルト	米　米粒麦　油　じゃがいも 有塩バター　小麦粉 さつまいも　揚げ油　砂糖 はちみつ	にんにく　しょうが　玉葱　人参 グリンピース　キャベツ　きゅうり もも缶　パイン缶　みかん缶	877 kcal 25.1 g 2.7 g