



12月の献立表



今月の目標：食べ物と健康について知ろう

日曜	献立名	材料						栄養価		備考
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質 (g)		
1水	ご飯 牛乳	いわしの梅煮 小松菜の切り干しあえ じゃがいものそぼろ煮	いわしの梅煮 豚肉	牛乳	小松菜 人参	切り干し大根 生姜 キャベツ 玉ねぎ しめじ グリンピース	ご飯 砂糖 じゃがいも でんぷん	米油	841 34.6 19.6	
2木	コッペパン ^乳 ソフト麺 牛乳	春巻き ひじきのナムル 中華あん	春巻き 豚肉	牛乳 ひじき	小松菜 人参	もやし 玉ねぎ キャベツ たけのこ 生姜	パン 砂糖 ソフト麺 でんぷん	米油 ごま ごま油	977 37.7 27.1	
3金	ご飯 牛乳	がんもの含め煮 変わり漬け さつま汁	がんもどき 鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳	人参	キャベツ もやし たくあん 大根 ごぼう しめじ ねぎ	ご飯 さつまいも 砂糖	ごま	916 34.6 31.8	
6月	ご飯 牛乳	おろし豆腐ハンバーグ 野菜炒め 団子汁	豆腐ハンバーグ ベーコン 鶏肉 みそ	牛乳	人参	大根 玉ねぎ コーン キャベツ ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖 里芋 団子	米油	861 30.0 22.4	
7火	ご飯 牛乳	揚げ出し豆腐のごまみそかけ 小松菜の三色ひたし 五目野菜のみそ汁	揚げ出し豆腐 豚肉 みそ 厚揚げ	牛乳	小松菜 人参	もやし にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	813 29.1 25.4	
8水	ご飯 牛乳	肉団子の甘酢だれ ほうれん草のごまみそあえ にら玉汁 ^卵	肉団子 みそ 卵	牛乳	人参 ほうれん草 にら	もやし キャベツ 玉ねぎ 大根	ご飯 砂糖 でんぷん 麩	ごま	759 29.0 19.6	
9木	米粉パン ^乳 牛乳 ヨーグルト ^乳	オムレツ ^卵 海藻サラダ 豆乳シチュー	オムレツ 鶏肉 豆乳	牛乳 海藻 ヨーグルト	ブロッコリー	キャベツ もやし コーン 玉ねぎ しめじ	米粉パン じゃがいも 米粉	米油	792 31.5 21.2	
10金	ご飯 牛乳	いかのかりん揚げ 糸寒天の甘酢あえ 茎わかめ汁	いか 豆腐 みそ	牛乳 寒天 茎わかめ	人参	キャベツ もやし えのきたけ 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん	米油	777 34.1 18.7	
13月	ご飯 牛乳 みかん	ふくらぎの梅みそかけ 五目大豆 みぞれ汁	ふくらぎ 大豆 白みそ 鶏肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳 昆布	人参	生姜 梅干し ごぼう えのきたけ 大根 みかん ねぎ	ご飯 砂糖		905 39.9 23.4	ひみの日献立
14火	ご飯 牛乳 セレクトデザート	豚肉のジャンロー 春雨のあえもの 中華風コーンスープ ^卵 (豆乳プリンタルト)	豚肉 卵	牛乳 わかめ	人参	生姜 玉ねぎ もやし きゅうり 白菜 コーン 干し椎茸 ねぎ	ご飯 砂糖 春雨 でんぷん タルト	米油 ごま油	973 32.4 28.4	
15水	ご飯 牛乳	鶏のから揚げ 小松菜の納豆あえ 里芋のみそ汁	鶏肉 納豆 みそ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	生姜 キャベツ 大根 しめじ えのきたけ ねぎ	ご飯 でんぷん 里芋	米油	817 40.6 21.0	
16木	コッペパン ^乳 牛乳 りんごジャム	ショットブラール(ミートボール) ピッティパナ(角切り野菜の炒めもの) アートソツパ(豆のスープ)	ミートボール 豆乳 豚肉 ウィナー ひよこ豆	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ コーン グリンピース セロリ	パン 米粉 じゃがいも ジャム 砂糖	米油 オリーブオイル	962 41.4 33.6	世界味めぐり献立 (スウェーデン)
17金	ご飯 牛乳	鶏肉の照り焼き じゃがいもの金平 厚揚げのみそ汁	鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参	生姜 グリンピース えのきたけ 大根 玉ねぎ ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま	820 42.0 20.2	
20月	ご飯 牛乳 穀物ふりかけ	コーンコロッセ 大根サラダ 春雨スープ	豚肉	牛乳	人参	コーンコロッセ 大根 きゅうり コーン ねぎ もやし メンマ 干し椎茸	ご飯 春雨 ふりかけ	米油	806 23.1 20.3	
21火	クリスマスライス 牛乳 クリスマスデザート	和風もみの木型ハンバーグ 小松菜とコーンのソテー パンプキンスープ	ベーコン ハンバーグ 鶏肉 豆乳	牛乳	人参 小松菜	コーン グリンピース 大根 キャベツ 玉ねぎ かぼちゃ	ご飯 米粉 じゃがいも ゼリー 砂糖	豆乳バター 米油	961 34.3 31.1	クリスマス献立
22水	ご飯 牛乳 牛乳プリン ^乳	白身魚のゆず風味焼き 三色あえ 冬至のほうとう汁	赤魚 鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳	人参	ゆず キャベツ 大根 もやし かぼちゃ ねぎ れんこん えのきたけ	ご飯 ほうとう 牛乳プリン		818 41.6 14.5	冬至の献立
23木	給食なし									
24金	ご飯 牛乳	さけのバター醤油焼き 野菜の昆布あえ 豚汁	さけ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 昆布	人参	キャベツ もやし 生姜 大根 ごぼう ねぎ	ご飯 里芋 じゃがいも	豆乳バター	842 36.8 25.4	<給食なし> 南部中 北部中

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。
 ※都合により献立が変更になることがあります。
 ※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

- 卵・卵(魚卵を除く)
- 乳・乳・乳製品
- 甲・甲殻類(エビ・カニ)
- 種・ごま、栗を除く種実類