



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 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	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			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1金	ご飯 牛乳	いわしの生姜煮 キャベツとわかめの甘酢あえ ピリ辛肉じゃが	いわしの生姜煮 豚肉	牛乳 わかめ	人参	キャベツ きゅうり にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ 枝豆	ご飯 こんにやく じゃがいも 砂糖 でんぷん	ごま 米油	849 31.8 23.2	
4月	ご飯 牛乳	つくね ブロッコリーサラダ 豆腐のスープ	つくね 豆腐	牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん	米油	722 24.3 20.1	
5火	ご飯 牛乳 みかん	ほきフライ 五目大豆 さつま汁	ほきフライ 大豆 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 昆布	人参	ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ みかん	ご飯 こんにやく 砂糖 さつまいも	米油	890 36.5 21.7	
6水	ご飯 牛乳	青椒肉絲丼の具 フルーツ杏仁乳 酸辣湯	豚肉 豆腐 卵	牛乳	ピーマン 人参 チンゲンサイ	生姜 にんにく たけのこ 玉ねぎ もやし みかん 黄桃 しめじ コーン	ご飯 でんぷん 杏仁豆腐 砂糖	米油 ごま油	938 34.3 30.0	世界味めぐり献立 (中国)
7木	みりんごパン乳 ソフト麺 牛乳	コーンコロケ ドレッシングサラダ カレーソース	豚肉	牛乳	人参	コーンコロケ しめじ 玉ねぎ にんにく 生姜 グリンピース キャベツ コーン	みりんごパン ソフト麺 砂糖 でんぷん	米油	962 32.2 28.9	
8金	ご飯 牛乳 しそひじき	千草焼き 変わりきんぴら 具だくさん汁	千草焼き 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 しそひじき	人参 ピーマン	ごぼう 大根 しめじ ねぎ	ご飯 こんにやく じゃがいも 砂糖 里芋	米油	821 31.2 22.8	
11月	ご飯 牛乳	さけのバター醤油焼き 人参しりしり 茎わかめと卵のスープ	鮭 鶏肉 ベーコン 豆腐 卵	牛乳 茎わかめ	人参	もやし 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 でんぷん	豆乳バター 米油 ごま ごま油	834 41.7 27.4	
12火	ご飯 牛乳	鶏肉の塩から揚げ 納豆あえ 豚汁	鶏肉 納豆 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	にんにく キャベツ 生姜 大根 ごぼう ねぎ	ご飯 でんぷん じゃがいも 砂糖 こんにやく	ごま油 米油	877 42.5 23.8	
13水	さつまいもご飯 牛乳	たれ付き肉団子 小松菜ともやしのひたし ゆず塩みぞれ汁	肉団子 鶏肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参	もやし ごぼう えのきたけ ゆず 大根 ねぎ	ご飯 さつまいも	ごま ごま油	811 33.3 22.4	ひみの日献立
14木	コッペパン乳 牛乳 チョコクリーム乳	オムレツ ジャーマンポテト 白菜のスープ	オムレツ ベーコン 鶏肉 豆腐	牛乳	パセリ 人参	玉ねぎ しめじ 白菜 生姜	コッペパン じゃがいも チョコクリーム	オリーブ油	819 33.5 28.1	
15金	ご飯 牛乳	豚肉の生姜炒め 三色ナムル ワンタンスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	ほうれん草 人参	生姜 玉ねぎ もやし たけのこ 干しいたけ ねぎ	ご飯 こんにやく 砂糖 でんぷん ワンタン	米油 ごま ごま油	793 29.8 24.1	
18月	ご飯 牛乳	きびなごのかりかりフライ 大根と春雨のピリ辛炒め 里芋のみそ汁	きびなごのかりかりフライ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にら 人参	生姜 にんにく 大根 白菜 しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 春雨 里芋	米油 ごま油	870 34.2 26.5	
19火	クリスマスライス 牛乳 クリスマスゼリー	もみの木ハンバーグ カラフルサラダ コンソメスープ	鶏肉 もみの木ハンバーグ	牛乳	人参 ブロッコリー 赤ピーマン	グリンピース コーン キャベツ 玉ねぎ しめじ	ご飯 じゃがいも クリスマスゼリー	豆乳バター イソANDレシニング	789 26.1 22.0	クリスマス献立
20水	ご飯 牛乳	豚肉と大豆のみそがらめ こんぶあえ 冬至のだんご汁	豚肉 大豆 みそ	牛乳 昆布	小松菜 人参 かぼちゃ	生姜 もやし 大根 れんこん ねぎ	ご飯 でんぷん 砂糖 もち	米油	910 34.6 25.4	冬至献立
21木	コッペパン乳 牛乳	鶏肉のパン粉焼き 海藻サラダ さつまいもの豆乳スープ	鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳 海藻	人参 ブロッコリー パセリ	にんにく キャベツ コーン 玉ねぎ しめじ	コッペパン パン粉 米粉 さつまいも	オリーブ油 豆乳クリーム	845 38.3 25.8	<給食なし> 南部・北部
22金	麦ご飯 牛乳	人参シューマイ 切り干し大根のサラダ 冬野菜カレー	人参シューマイ 豚肉	牛乳	人参 トマト	切り干し大根 きゅうり キャベツ 枝豆 生姜 にんにく 玉ねぎ 大根 れんこん 白菜 りんご	麦ご飯 砂糖 里芋	マヨネーズANDレシニング 米油 牛脂	885 27.0 22.9	<給食なし> 南部・北部

※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	乳	甲	種
---	---	---	---

