



# 12月 予定献立表



曜日	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
	2日		3日		4日		5日		6日	
こんだて	ご飯 春菊入りすきやき風煮 キャベツと油揚げの 甘酢和え ミニ今川焼 牛乳	エネルギー 881kcal たんぱく質 14% 脂質 30% 食塩 2.6g	麦入りごはん 揚げ鯖の香味だれ 切干大根の 中華風サラダ 中華風かきたま汁 牛乳	エネルギー 832kcal たんぱく質 16% 脂質 30% 食塩 3.1g	少なめごはん・ふりかけ クリームスパゲティ ひじきとごぼうのサラダ 牛乳	エネルギー 867kcal たんぱく質 13% 脂質 26% 食塩 2.6g	<b>あえのこと給食</b> 小豆ご飯 ガンドの照り焼き風 煮しめ 納豆汁 牛乳	エネルギー 795kcal たんぱく質 17% 脂質 27% 食塩 3.5g	<b>ブロッコリーの日</b> 冬野菜カレー 花野菜とチーズのサラダ オレンジゼリー 牛乳	エネルギー 928kcal たんぱく質 12% 脂質 26% 食塩 3.9g
使用食品	牛肉 豆腐 油あげ 牛乳 にんじん 春菊 小松菜 ごぼう 玉ねぎ 白菜 ねぎ えのきだけ しらたき キャベツ もやし 米 車ぶ 砂糖 今川焼 油	さば みそ かまぼこ 豆腐 卵 牛乳 にんじん チンゲン菜 にんにく ねぎ 切干大根 キャベツ きゅうり 干しいたけ 米 白米 片栗粉 砂糖 油 ごま ごま油	ベーコン さき身 牛乳 チーズ ひじき にんじん ほうれん草 玉ねぎ しめじ コーン ごぼう きゅうり 米 スパゲティ 米粉 砂糖 油 バター マヨネーズ ごま	小豆 ガンド さつま揚げ 納豆 ぶた肉 ハム 牛乳 チーズ にんじん ブロッコリー しょうが 大根 干しいたけ にんにく れんこん ねぎ 米 砂糖 片栗粉 じゃがいも カレールウ 油 オリーブ油	ぶた肉 豆腐 油あげ 牛乳 にんじん 春菊 小松菜 ごぼう 玉ねぎ 白菜 ねぎ えのきだけ しらたき キャベツ もやし 米 車ぶ 砂糖 今川焼 油	さば みそ かまぼこ 豆腐 卵 牛乳 にんじん チンゲン菜 にんにく ねぎ 切干大根 キャベツ きゅうり 干しいたけ 米 白米 片栗粉 砂糖 油 ごま ごま油	ベーコン さき身 牛乳 チーズ ひじき にんじん ほうれん草 玉ねぎ しめじ コーン ごぼう きゅうり 米 スパゲティ 米粉 砂糖 油 バター マヨネーズ ごま	小豆 ガンド さつま揚げ 納豆 ぶた肉 ハム 牛乳 チーズ にんじん ブロッコリー しょうが 大根 干しいたけ にんにく れんこん ねぎ 米 砂糖 片栗粉 じゃがいも カレールウ 油 オリーブ油	ぶた肉 ハム 牛乳 チーズ にんじん ブロッコリー しょうが 大根 干しいたけ にんにく れんこん ねぎ 米 砂糖 片栗粉 じゃがいも カレールウ 油 オリーブ油	ぶた肉 豆腐 油あげ 牛乳 にんじん 春菊 小松菜 ごぼう 玉ねぎ 白菜 ねぎ えのきだけ しらたき キャベツ もやし 米 車ぶ 砂糖 今川焼 油
	9日		10日		11日		12日		13日	
こんだて	ご飯 豚大根 ポテトサラダ みかん 牛乳	エネルギー 826kcal たんぱく質 13% 脂質 26% 食塩 2.6g	ご飯 鶏肉とれんこんの 揚げからめ かぶとりんごの甘酢和え じゃがいものみそ汁 牛乳	エネルギー 852kcal たんぱく質 12% 脂質 28% 食塩 2.4g	わかめご飯 さつまいもシチュー ミモザサラダ 牛乳	エネルギー 866kcal たんぱく質 13% 脂質 22% 食塩 2.6g	ご飯 さわらフライ・ソースかけ おかか和え 厚揚げと大根のみそ汁 牛乳	エネルギー 816kcal たんぱく質 16% 脂質 27% 食塩 2.9g	ビビンバ 韓国のお餅だよ！ トックスープ フルーツ杏仁 牛乳	エネルギー 904kcal たんぱく質 13% 脂質 22% 食塩 3.3g
使用食品	ぶた肉 ちくわ うずら卵 シーチキン 牛乳 にんじん いんげん ブロッコリー 大根 れんこん にんにく きゅうり りんご みかん 米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳 にんじん 小松菜 しょうが れんこん りんご かぶ 白菜 キャベツ 米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 油	鶏肉 卵 牛乳 わかめ にんじん ブロッコリー 赤ピーマン 玉ねぎ しめじ 枝豆 コーン キャベツ きゅうり 米 さつまいも 米粉 砂糖 油 バター オリーブ油	さわら 卵 かつお節 厚揚げ みそ ぶた肉 油揚げ とり肉 牛乳 わかえ にんじん 小松菜 しょうが にんにく ぜんまい 水菜 切干大根 もやし 白菜 ねぎ パナナ バン粉 砂糖 米 小麦粉 バン粉 砂糖 ごま油 ごま	ぶた肉 ちくわ 卵 豆腐 みそ 牛乳 のり にんじん ほうれん草 玉ねぎ 干しいたけ しらたき 大根 白菜 きゅうり えのきだけ ねぎ 米 白米 砂糖 油	ミートボールの ハム ぶた肉 ワインナー ひじき 牛乳 牛乳 ひじき チーズ 赤ピーマン にんじん ブロッコリー きゅうり 玉ねぎ 白菜 米 砂糖 片栗粉 じゃがいも オリーブ油 カレールウ	油揚げ 鶏肉 ちくわ 豆腐 みそ 大浜大豆 牛乳 牛乳 にんじん しょうが 大根 ほうれん草 玉ねぎ ねぎ しらたき 大根 白菜 きゅうり えのきだけ ねぎ 米 砂糖 マヨネーズ	ぶた肉 油揚げ とり肉 牛乳 わかえ にんじん 小松菜 しょうが にんにく ぜんまい 水菜 切干大根 もやし 白菜 ねぎ パナナ バン粉 砂糖 米 小麦粉 バン粉 砂糖 ごま油 ごま	とりに肉 かまぼこ みそ 白みそ 牛乳 炊炊きいわし かぼちゃ にんじん いんげん 大根 白菜 干しいたけ ねぎ れんこん キャベツ りんご 米 うどん 砂糖 ごま	
	16日		17日		18日		19日		20日	
こんだて	ご飯 マーボー豆腐 コーンコロッケ 大根のナムル 牛乳	エネルギー 853kcal たんぱく質 15% 脂質 28% 食塩 3.1g	親子丼 たくあん和え のりのみそ汁 牛乳	エネルギー 773kcal たんぱく質 16% 脂質 23% 食塩 3.6g	ご飯 ミートボールの ケチャップからめ ひじきのマリネ カレーのスープ煮 牛乳	エネルギー 843kcal たんぱく質 16% 脂質 25% 食塩 3.2g	<b>大浜大豆の日</b> きのご飯 どり辛とり野菜 大浜大豆の コロコロサラダ 牛乳	エネルギー 837kcal たんぱく質 17% 脂質 31% 食塩 3.5g	<b>2日早い冬至給食</b> 少なめご飯 炊炊きいわし(佃煮) 南京入りほうとう れんこんといんげんのごま和え りんごノ牛乳	エネルギー 789kcal たんぱく質 13% 脂質 18% 食塩 3.3g
使用食品	豚肉 大豆 ミート 豆腐 赤みそ みそ 牛乳 にんじん たら ほうれん草 しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ たけのこ 水菜 コーン フライ 大根 キャベツ 米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	鶏肉 ちくわ 卵 豆腐 みそ 牛乳 のり にんじん ほうれん草 玉ねぎ 干しいたけ しらたき 大根 白菜 きゅうり えのきだけ ねぎ 米 白米 砂糖 油	ミートボールの ハム ぶた肉 ワインナー ひじき 牛乳 牛乳 ひじき チーズ 赤ピーマン にんじん ブロッコリー きゅうり 玉ねぎ 白菜 米 砂糖 片栗粉 じゃがいも オリーブ油 カレールウ	油揚げ 鶏肉 ちくわ 豆腐 みそ 大浜大豆 牛乳 牛乳 にんじん しょうが 大根 ほうれん草 玉ねぎ ねぎ しらたき 大根 白菜 きゅうり えのきだけ ねぎ 米 砂糖 マヨネーズ	とりに肉 かまぼこ みそ 白みそ 牛乳 炊炊きいわし かぼちゃ にんじん いんげん 大根 白菜 干しいたけ ねぎ れんこん キャベツ りんご 米 うどん 砂糖 ごま					
	23日		24日		<div data-bbox="699 1361 1501 1742" data-label="Complex-Block">  <p><b>5日 あえのこと給食</b></p> <p>→ユネスコの無業文化遺産に登録されています。奥能登に伝わる、稲作を守る田の神様をまつり、感謝をささげる農耕儀礼です。「あえ=もてなし」「こと=祭り」を意味しています。能登でとれる豊かな食材で田の神様をもてなします。お供えする料理一つ一つに意味があるものなんですよ！</p>  </div>					
こんだて	ご飯 揚げギョーザ パンサンデー けんちん汁 牛乳	エネルギー 813kcal たんぱく質 13% 脂質 27% 食塩 2.9g	<b>クリスマス給食</b> ミックスカレーピラフ 手作りキッシュ 冬野菜スープ 手作りクリスマスデザート 牛乳	エネルギー 893kcal たんぱく質 14% 脂質 34% 食塩 4.1g						
使用食品	豚肉 大豆 豆腐 赤みそ みそ ハム 卵 牛乳 にんじん たら しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ 水菜 キャベツ もやし きゅうり 米 砂糖 片栗粉 マロニー 油 ごま油 ごま	鶏肉 いか ハム 卵 牛乳 チーズ 赤ピーマン ほうれん草 にんじん 玉ねぎ コーン マッシュルーム クリンベス にんにく エリンギ 白菜 大根 ねぎ しらたき いんげん 米 白米 砂糖 小麦粉 ココア 油 バター 生クリーム	揚げギョーザ パンサンデー けんちん汁 牛乳	揚げギョーザ パンサンデー けんちん汁 牛乳						

冬至に **ん** のつく食べ物を食べると幸運になるとい言い伝えもあります



冬至には、「ん」のつく食べ物を食べると運に恵まれると言われています。特に、「南京(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、寒天、うどん」のような2つ「ん」がつく食べ物はさらに運を呼び込む給「冬至の七種」と呼ばれています。

\*献立は都合により変更することがあります。