



令和6年度 12月分 給食予定献立表 3色食品表



※材料その他の都合により、献立を変更する事があります。※牛乳は毎日つきます。

日	献立名	おもに体をつくるものになる(赤)	おもにエネルギーのもとになる(黄)	おもに体の調子をととのえるものになる(緑)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
2日(月)	ごはん 揚げ魚の梅風味 河北潟れんこんの塩炒め じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 いわし ふた肉 あぶらあげ わかめ みそ	河北郡市産コシヒカリ かたくり粉 油 さとう 油 ごま油 じゃがいも	うめ りんご しょうが れんこん にんじん ねぎ たまねぎ にんじん だいこん	661 24.9 23.7 2.3
3日(火)	胚芽パンズ ウインナーピザソース かほっくりとれんこんのチップス 冬野菜のスープ煮	牛乳 ウインナー とり肉	胚芽パンズ 油 さとう さつまいも 油 さといも	トマト たまねぎ にんにく パセリ れんこん たまねぎ にんじん だいこん キャベツ ブロッコリー	593 24.0 27.2 2.5
4日(水)	ごはん パオズ だいこんのナムル タンタンメン	牛乳 ふた肉 とり肉 ひじき 糸かまぼこ ふた肉 みそ	河北郡市産コシヒカリ ラード でんぷん パン粉 さとう 油 小麦粉 さとう ごま油 ラーメン ごま油 ねりごま	キャベツ たまねぎ しょうが だいこん きゅうり にんじん にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん たけのこ チンゲンサイ ねぎ	617 20.8 21.1 1.9
5日(木)	ミルクロール ポテトのミートグラタン フルーツのゼリーあえ だいこんのスープ	牛乳 ふた肉 チーズ ふた肉	ミルクロール じゃがいも 油 さとう さとう	たまねぎ にんじん にんにく トマト みかん果汁 りんご果汁 パイナップル おうとう みかん だいこん たまねぎ にんじん コーン ねぎ	590 23.5 21.0 2.7
6日(金)	ごはん とりそぼろの具 めぎすから揚げ 根菜のごま汁	牛乳 とり肉 大豆 たまご めぎす とうふ みそ	河北郡市産コシヒカリ 油 でんぷん さとう かたくり粉 油 さつまいも ねりごま いらごま	しょうが えだまめ たまねぎ ごぼう にんじん えのきたけ こまつな	616 27.6 19.4 1.8
9日(月)	ごはん ホイコーロー 豆腐とたまごのスープ 豆乳プリン	牛乳 ふた肉 たまご とうふ 豆乳	河北郡市産コシヒカリ ごま油 さとう かたくり粉 かたくり粉 水あめ さとう	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ こまつな	623 22.0 22.3 1.4
10日(火)	バターロール チキンカツ ポテトサラダ ミネストローネコンソメ風味	牛乳 とり肉 白いんげん豆 ふた肉	バターロール 小麦粉 パン粉 油 さとう じゃがいも 卵なしマヨネーズ マカロニ	きゅうり にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん セロリ パセリ	621 28.7 25.6 2.7
11日(水)	ごはん いわしのごまみそ煮 うすあげとこまつなのあえもの 長いものいも煮汁	牛乳 いわし みそ あぶらあげ 牛肉	河北郡市産コシヒカリ さとう でんぷん すりごま さとう 油 ながいも さとう	こまつな キャベツ だいこん にんじん こんにゃく しめじ ねぎ	580 23.9 19.2 1.8
12日(木)	ミルクロール 鶏とさつまいものケチャップからめ コーンポタージュ まんてん大豆	牛乳 とり肉 ベーコン 牛乳 大豆	ミルクロール かたくり粉 油 さつまいも さとう 油 バター 小麦粉 生クリーム さとう	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ コーン パセリ	659 24.4 28.7 2.5
13日(金)	ごはん ふた肉のくわ焼き おひたし あつあげのみそ汁	牛乳 ふた肉 やきのり あつあげ みそ	河北郡市産コシヒカリ かたくり粉 油 さとう さとう さつまいも	キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ にんじん こまつな ねぎ	660 22.3 23.7 1.9
16日(月)	ごはん 魚の竜田揚げ ゆかりあえ 肉じゃが	牛乳 ホキ ふた肉	河北郡市産コシヒカリ かたくり粉 油 さとう 油 じゃがいも さとう	しょうが キャベツ きゅうり にんじん あかしそ たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	618 25.2 19.3 1.9
17日(火)	ミルク食パン / りんごジャム トマトミートオムレツ こまつなとウインナーの Pasta じゃがいもとかぶのスープ	牛乳 たまご とり肉 ウインナー とり肉	ミルク食パン / さとう 水あめ 油 でんぷん スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも	/ りんご たまねぎ トマト こまつな たまねぎ マッシュルーム にんにく かぶ たまねぎ にんじん ねぎ	572 24.1 20.5 2.8
18日(水)	わかめごはん 高野豆腐と大豆の甘辛からめ おでん みかん	牛乳 / わかめ 高野豆腐 大豆 青のり とり肉 ちくわ	河北郡市産コシヒカリ 白麦 かたくり粉 油 水あめ さとう さといも くるまふ さとう	だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん みかん	668 26.0 16.2 2.8
19日(木)	米粉ミルクロール メンチカツ 砂丘長いものチーズ煮 れんこんとひらたけのひらひらスープ	牛乳 ふた肉 チーズ ベーコン	米粉ミルクロール パン粉 さとう でんぷん 油 ながいも 油 油	キャベツ たまねぎ たまねぎ コーン ブロッコリー れんこん だいこん たまねぎ にんじん ひらたけ ねぎ	625 25.8 27.5 2.5
20日(金)	ごはん とり肉のゆずおろしあんかけ ごまあえ ほうとう	牛乳 とり肉 ふた肉 みそ	河北郡市産コシヒカリ かたくり粉 油 ねりごま すりごま さとう うどん	だいこん ゆず ねぎ キャベツ こまつな にんじん かぼちゃ だいこん にんじん えのきたけ ごぼう ねぎ	625 27.0 17.6 1.9
23日(月)	麦ごはん ブロッコリーのごまマヨサラダ チキンカレー	牛乳 ロースハム とり肉	河北郡市産コシヒカリ 白麦 すりごま いらごま 卵なしマヨネーズ 油 じゃがいも 小麦粉 バター カレールウ	ブロッコリー キャベツ にんじん にんにく しょうが たまねぎ にんじん プルーン りんご	671 22.1 21.4 2.1
24日(火)	黒糖パン コロケ キャベツのソテー 白菜とれんこんのチャウダー	牛乳 とり肉 ふた肉 ベーコン とり肉 あさり 牛乳	ミルクロール 黒糖 じゃがいも ラード さとう パン粉 小麦粉 油 水あめ でんぷん 油 マカロニ 油 米粉 バター 生クリーム	たまねぎ キャベツ コーン にんじん はくさい たまねぎ れんこん にんじん えだまめ	623 23.6 24.3 2.4
25日(水)	チキンライス / クリスマスケーキ もみの木ハンバーグ カラフルごぼうサラダ 野菜たっぷりスープ	牛乳 / とり肉 / 牛乳 たまご とり肉 大豆 ふた肉	河北郡市産コシヒカリ さとう バター 油 / さとう 小麦粉 油 ラード さとう でんぷん さとう 油 油	にんにく たまねぎ トマト コーン マッシュルーム / いちご果汁 たまねぎ トマト にんにく しょうが ごぼう たまねぎ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ たまねぎ だいこん こまつな にんじん えのきたけ	646 22.8 22.4 2.6



☆今月の地場産物☆

河北郡市産コシヒカリ 河北郡市産米粉パン こまつな 河北潟れんこん 砂丘長いも  
かほっくり 大崎だいこん キャベツ かぼちゃ ひらたけ かぶ

