



令和4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となる(赤)	おもにエネルギーのものとなる(黄)	おもに体の調子をととのえるものとなる(緑)	エネルギー(kcal)
					たんぱく質(g)
1日 (木)	米粉ミルクロール 照り焼きチキン マカロニサラダ ウインナーと豆のスープ	牛乳 とり肉 まぐろフレーク ウインナー 大豆	米粉ミルクロール マカロニ さとう エッグケアマヨネーズ	しょうが ブロッコリー キャベツ はくさい たまねぎ にんじん しめじ パセリ	592 30 26.4 2.5
2日 (金)	ごはん / みかん 春巻き 大根とりのりのナムル タンタンめん	牛乳 ぶた肉 糸かまぼこ のり ぶた肉 赤みそ	河北郡市産コシヒカリ こむぎこ 油 さとう はるさめ 水あめ ラード ドレッシング ごま ちゅうかめん ごま油 ごま	/ みかん キャベツ にんじん たまねぎ しょうが だいこん こまつな にんにく 生姜 たまねぎ もやし にんじん たけのこ チンゲンサイ ねぎ	675 21.1 22.7 2.2
5日 (月)	ごはん いわしのみぞれ煮 ゆかり和え 韓国風肉じゃが	牛乳 いわし ぶた肉	河北郡市産コシヒカリ さとう でんぷん さとう ごま油 じゃがいも ごま	だいこん はくさい もやし きゅうり にんじん 赤しその粉 たまねぎ にんじん こんにやく ねぎ にんにく	635 24.3 21.4 2.0
6日 (火)	豆パン チーズオムレツ かぼつくりとれんこんのチップス トマトスープパスタ	牛乳 たまご チーズ ベーコン	豆パン 油 こむぎこ さとう さつまいも 油 スパゲッティ オリーブ油 さとう	れんこん にんにく たまねぎ にんじん しめじ セロリ トマト	625 23.1 22.7 2.6
7日 (水)	ごはん あじの南蛮漬け はりはり和え 豚汁	牛乳 あじ ぶた肉 あつあげ みそ	河北郡市産コシヒカリ かたくりこ 油 さとう さとう ごま さといも	ねぎ だいこん キャベツ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ にんじん こんにやく ねぎ	600 25.1 19.1 2.1
8日 (木)	胚芽パンズ /いちごヨーグルト あらびきウインナー チリコンカン じゃがいもとかぶのスープ	牛乳 / いちごヨーグルト ウインナー 牛肉 ぶた肉 大豆 いんげん豆 エジソ豆 ベーコン	胚芽パンズ オリーブ油 さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ トマト かぶ たまねぎ こまつな	601 28.3 22.4 2.9
9日 (金)	麦ごはん ミニエビカツ フレンチサラダ かぼつくりカレー	牛乳 えび たまご 脱脂粉乳 ぶた肉	河北郡市産コシヒカリ 小麦 こむぎこ パン粉 さとう でんぷん 油 油 さとう さつまいも 油 こむぎこ バター カレールウ	キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ブルーン りんご	734 20.6 23.5 2.4
12日 (月)	わかめごはん 野菜コロッケ 厚揚げのみそ炒め 沢煮椀	牛乳 わかめ あつあげ みそ ぶた肉	河北郡市産コシヒカリ 小麦 じゃがいも こむぎこ パン粉 油 さとう さとう ごま油 油	にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく 生姜 だいこん にんじん ごぼう えのきたけ みつば	657 19.7 20.5 2.6
13日 (火)	ミルク食パン /いちごジャム ししゃもフライ スイートポテトサラダ 大根ポトフ	牛乳 ししゃも チーズ ヨーグルト ぶた肉 とり肉 大豆	ミルク食パン / いちごジャム こむぎこ パン粉 油 さつまいも エッグケアマヨネーズ パン粉 ラード さとう 米油 さといも	たまねぎ きゅうり れんこん だいこん たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	632 24.8 25.2 2.3
14日 (水)	ごはん /ミニりんごゼリー 鶏のゆず塩こうじ揚げ チャプチェ 豆腐とあさりのキムチスープ	牛乳 とり肉 牛肉 とうふ あさり みそ	河北郡市産コシヒカリ / さとう しおこうじ かたくりこ 油 はるさめ 油 さとう ごま ごま油 ごま油 さとう	/ りんご ゆず たまねぎ にんじん きくらげ こまつな にんにく キムチ はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ	634 25.5 19.9 2.3
15日 (木)	ミルクロール ラザニア ごまドレサラダ 豚肉ともやしのスープ	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ ぶた肉	ミルクロール マカロニ 油 さとう 生クリーム じゃがいも ごまドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー とうもろこし もやし たまねぎ にんじん ねぎ	582 26.4 24.0 2.5
16日 (金)	ごはん さばのとり野菜みそ焼き 河北潟れんこんの塩炒め 砂丘長いものいも煮汁	牛乳 さば とりやさいみそ トンキー(ぶた肉) 牛肉	河北郡市産コシヒカリ 油 ごま油 油 砂丘長いも さとう	しょうが れんこん にんじん ねぎ だいこん にんじん こんにやく ひらたけ ねぎ	630 24.6 25.1 1.8
19日 (月)	ごはん れんこんシューマイ ひじきの炒め煮 親子煮	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 ひじき さつまあげ とり肉 たまご こうやどうふ	河北郡市産コシヒカリ ラード でんぷん さとう こむぎこ 油 さとう ごま じゃがいも さとう	れんこん たまねぎ しょうが こんにやく にんじん さやいんげん たまねぎ にんじん しいたけ こまつな	622 27.6 19.4 2.1
20日 (火)	バターロール 豚肉のトマトソースかけ 野菜のチーズ煮 ABCスープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン チーズ とり肉	バターロール かたくりこ 油 さとう じゃがいも オリーブ油 マカロニ	トマト たまねぎ とうもろこし ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん セロリ えのきたけ パセリ	611 26.9 29.3 2.5
21日 (水)	ごはん めばるの竜田揚げ 小松菜のごま和え みそおでん	牛乳 めばる ちくわ たら ちりめんじゃこ あつあげ うずら卵 みそ	河北郡市産コシヒカリ かたくりこ 油 さとう ごま さといも さとう でんぷん 油	しょうが こまつな もやし にんじん えだまめ たまねぎ いんげん きくらげ だいこん にんじん こんにやく	620 25.1 19.9 2.2
22日 (木)	シナモンロール かぼちゃひき肉フライ 根菜ゆず風味サラダ グラタン麺	牛乳 シナモンシート(乳・卵) ぶた肉 糸かまぼこ とり肉 牛乳	シナモンロール ラード パン粉 でんぷん こむぎこ 油 さとう さとう 油 うどん バター 油 米粉	かぼちゃ たまねぎ だいこん れんこん きゅうり ゆず たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	655 22.4 24.6 2.8
23日 (金)	麦ごはん /クリスマスケーキ ハヤシライス もみの木ハンバーグ 花野菜サラダ	牛乳 / 乳製品 たまご 牛肉 とり肉 ぶた肉 大豆	河北郡市産コシヒカリ 小麦 /こむぎこ さとう チョコ 油 じゃがいも 油 バター ハヤシルウ ラード さとう 油 さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト たまねぎ トマト にんにく しょうが ブロッコリー カリフラワー とうもろこし 赤ピーマン	784 27.2 26.8 2.2

ふるさと給食

冬至 献立

クリスマス献立

☆今月の地場産物☆

かほく郡市産コシヒカリ 河北郡市産米粉パン 豚輝 河北潟れんこん ひらたけ 砂丘長いも かほつくり 白ねぎ だいこん

