



# 令和5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とになる(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)	脂質(g)	塩分(g)	
1日 (金)	ごはん / みかん いわしのみぞれ煮 野菜いため じゃがいもとなめこのみそ汁	牛乳 いわし ぶた肉 とうふ みそ	河北郡市産コシヒカリ さとう でんぶん 油 じゃがいも	/ みかん だいこん キャベツ もやし にんじん ピーマン なめこ にんじん こまつな ねぎ	601	22.7	19.6	2.2
4日 (月)	ごはん パオズ だいこんナムル タンタンめん	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひじき 糸かまぼこ ぶた肉 みそ	河北郡市産コシヒカリ ラード でんぶん パンこ さとう 油 こむぎこ ナムルドレッシング ごま ちゅうかめん ごま油 ごま	/ みかん キャベツ たまねぎ しょうが だいこん きゅうり にんじん 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	591	20.6	18.4	2.1
5日 (火)	豆パン チーズオムレツ かほっくりとれんこんのチップス ミネストローネ	牛乳 たまご チーズ ぶた肉 大豆	豆パン 油 こむぎこ さとう でんぶん さつまいも 油 マカロニ オリーブ油 さとう	れんこん にんにく たまねぎ にんじん セロリ キャベツ トマト パセリ	659	24.0	26.1	2.2
6日 (水)	わかめごはん とり肉のカレー塩こうじ揚げ きりぼしだいこんのごまマヨあえ あさりのみそ汁	牛乳 / わかめ とり肉 あさり あつあげ みそ	河北郡市産コシヒカリ 白麦 かたくりこ 油 さとう エッグケアマヨネーズ ごま	しょうが にんにく きりぼしだいこん にんじん きゅうり こまつな はくさい たまねぎ にんじん ねぎ	660	31.6	19.3	2.9
7日 (木)	胚芽パンズ(コッペ型) チリコンカン ハッシュドポテト ABCマカロニスープ	牛乳 牛肉 ぶた肉 大豆 とり肉	胚芽パンズ オリーブ油 さとう じゃがいも 上新粉 油 マカロニ	にんにく たまねぎ トマト たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ セロリ パセリ	589	25.8	26.1	2.7
8日 (金)	麦ごはん ポークウインナー カラフルごぼうサラダ かほっくりカレー	牛乳 ウインナー ぶた肉	河北郡市産コシヒカリ 白麦 油 さとう ごま さつまいも 油 こむぎこ パター カレールウ	ごぼう たまねぎ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく しょうが たまねぎ にんじん プルーン りんご	787	22.9	29.9	2.8
11日 (月)	ごはん / いちごヨーグルト 野菜コロッケ 肉みそ(おでん用) 大崎だいこんの肉みそおでん	牛乳 / いちごヨーグルト 大豆 ぶた肉 赤みそ さつまあげ うずらたまご あつあげ	河北郡市産コシヒカリ じゃがいも こむぎこ 油 さとう パンこ でんぶん ごま油 さとう かたくりこ さといも さとう	にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ たまねぎ ねぎ えだまめ だいこん にんじん こんにやく	700	23.0	21.2	1.8
12日 (火)	ミルク食パン セルフたまごサンドの具 とり焼きチキン 千切り野菜の白玉スープ	牛乳 たまご 乳製品 とり肉 ベーコン	ミルク食パン 油 さとう エッグケアマヨネーズ もち	きゅうり たまねぎ しょうが たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	668	30.3	25.2	3.3
13日 (水)	ごはん ぶた肉のくわ焼き ごま酢あえ かほっくりときのこのみそ汁	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ とうふ 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 さつまいも	もやし にんじん きゅうり しめじ えのきたけ ごぼう ねぎ	670	23.7	24.4	2.2
14日 (木)	米粉ミルクロール 魚のハーブ焼き ほうれん草とコーンのソテー 冬野菜のクリーム煮	牛乳 ほき とり肉 牛乳 いんげん豆	米粉ミルクロール オリーブ油 油 さといも 油 パター こむぎこ 生クリーム	セイジ タイム フェンネル ローズマリー ほうれん草 もやし コーン はくさい たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー	574	31.0	22.5	2.3
15日 (金)	ごはん れんこんのはさみ揚げ うすあげと小松菜のあえもの 砂丘長いものいも煮汁	牛乳 とり肉 大豆 あぶらあげ 牛肉	河北郡市産コシヒカリ パンこ でんぶん こむぎこ 油 さとう 油 砂丘長いも さとう	れんこん たまねぎ しいたけ こまつな キャベツ だいこん にんじん こんにやく ましたけ ねぎ	580	20.7	18.2	1.8
18日 (月)	ごはん あまえびから揚げ 和風ジャーマン長いも かほくのみそちゃんこ	牛乳 あまえび ベーコン かつおぶし ぶた肉 とり肉 大豆 あぶらあげ とり野菜みそ	河北郡市産コシヒカリ でんぶん 油 砂丘長いも 油 さとう ごま パンこ さとう 油	たまねぎ ねぎ にんにく にんじん はくさい ひらたけ こんにやく ねぎ たまねぎ れんこん	645	27.5	23.6	2.2
19日 (火)	バターロール ぶた肉のトマトソースかけ とうにゅうかぼちゃペンネ だいこんとベーコンのたまごスープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン たまご	バターロール 油 さとう オリーブ油 ベンネマカロニ とうにゅうクリーム	トマト たまねぎ にんにく にんにく かぼちゃ たまねぎ だいこん たまねぎ にんじん パセリ	580	26.3	27.2	2.6
20日 (水)	ごはん きびなごフライ 中華あえ 韓国風肉じゃが	牛乳 きびなご やきぶた ぶた肉 赤みそ	河北郡市産コシヒカリ 水あめ さとう じゃがいも でんぶん 玄米粉 油 さとう ごま油 さとう ごま油 じゃがいも ごま	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん こんにやく ねぎ にんにく	638	22.4	21.3	1.7
21日 (木)	シナモンロール バジルチキン キャロットサラダ かほっくりのポターージュ	牛乳 / シナモンシート(乳・卵) とり肉 大豆 まぐろフレーク とり肉 牛乳	シナモンロール 油 パンこ さとう さとう さつまいも 米粉 生クリーム 油	バジル にんじん きゅうり たまねぎ たまねぎ	682	25.7	27.9	2.2
22日 (金)	ごはん メバルのかば焼き風 はくさいとチキンのゆずマヨ和え ほうとう	牛乳 めばる 青のり とり肉 ぶた肉 みそ	河北郡市産コシヒカリ でんぶん 油 さとう ごま エッグケアマヨネーズ ほうとう	しょうが はくさい ブロッコリー にんじん ゆず かぼちゃ だいこん にんじん えのきたけ ごぼう ねぎ	647	27.1	19.7	2.0
25日 (月)	チキンライス / クリスマスケーキ もみの木ハンバーグ れんこんとブロッコリーのサラダ コンソメスープ	牛乳 / とり肉 / 乳製品 たまご とり肉 ぶた肉 大豆 ウインナー	河北郡市産コシヒカリ パター さとう 油/こむぎこ さとう 油 ラード さとう コーンクリームドレッシング	たまねぎ にんにく トマト コーン パプリカ マッシュルーム / いちご たまねぎ にんにく しょうが トマト れんこん ブロッコリー コーン 赤ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん かぶ こまつな	687	22.6	25.3	3.2



## ☆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 かぶ はくさい キャベツ かぼちゃ ひらたけ

