



令和4年度 12月

給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(赤) たんぱく質・無機質	主に熱や力のもとになる食品(黄) 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品(緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1 木	ごはん ツナ入り卵焼き 切干大根とれんこんの酢の物 ★ カレーうどん プリン	鶏卵 まぐろ 豚肉	米 でんぷん さとう 大豆油 さとう うどん サラダ油 カレールウ さとう 植物油 水あめ	玉ねぎ にんじん 切干大根 れんこん もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 にんにく	838	29.5	18.0
2 金	ごはん さんまのゆずみそ煮 きんぴらごぼう ★ 豆腐となめこのすまし汁 みかん	さんま みそ 牛肉 さつま揚げ 絹豆腐 ぶかし	米 さとう 米粉 サラダ油 さとう	ゆず ごぼう にんじん いんげん なめこ 玉ねぎ ほうれん草 みかん	815	30.7	24.3
5 月	米粉ミルクロール フライドチキン ポテトサラダ コーンポタージュ	脱脂粉乳 鶏肉 チーズ ベーコン 牛乳	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン でんぷん さとう 水あめ 大豆油 じゃがいも エッグゲアマヨネーズ サラダ油 米粉 生クリーム	パプリカ オレガノ マジョラム きゅうり にんじん とうもろこし 玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ粉	869	36.4	33.6
6 火	ごはん / のりふりかけ さばのみりん焼き 小松菜とハムの酢の物 寄せ鍋	/ のり かつお節 さば ロースハム 豚肉 ぶかし(魚肉 卵白) 焼き豆腐	米 / さとう でんぷん さとう さとう マロニー(でんぷん) ぶかし(でんぷん 山芋)	/ 抹茶 もやし 小松菜 はくさい にんじん えのきたけ ねぎ	837	39.0	24.8
7 水	ごはん 鶏肉のみぞれあんかけ れんこんとひじきのきんぴら ★ さつまいもの粕汁	鶏肉 ひじき 豚肉 うす揚げ みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう サラダ油 さとう かぼっくり 酒かす	だいこん 万能ねぎ れんこん にんじん 小松菜 はくさい ねぎ	826	33.7	21.6
8 木	ごはん コーンしゅうまい パンサンスウ 麻婆大根	魚肉すり身 豆腐 大豆たん白 ロースハム 豚肉 牛肉 赤みそ	米 豚脂 でんぷん パン粉 小麦粉 さとう 水あめ 春雨 さとう サラダ油 さとう でんぷん	とうもろこし 玉ねぎ きゅうり キャベツ だいこん 玉ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ いら しょうが にんにく	805	28.0	21.3
9 金	ごはん とんカツ おひたし 豆腐と大根のみそ汁	豚肉 鶏卵 絹豆腐 うす揚げ みそ	米 小麦粉 パン粉 大豆油 さとう	キャベツ もやし にんじん だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	860	30.2	30.5
12 月	チョコくるくるパン オムレツミートグラタン ゆでブロッコリー コンソメスープ	脱脂粉乳 卵白 乳たん白 寒天 鶏卵 牛肉 豚肉 大豆ミート チーズ ベーコン	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン でんぷん ココア チョコレート 油脂 でんぷん サラダ油	レモン果汁 玉ねぎ にんじん にんにく トマト ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ にんじん えのきたけ ピーマン セロリー パセリ粉	856	29.0	40.4
13 火	ゆかりごはん めぎすのフライ 白菜のゆず風味サラダ みそおでん	めぎす 鶏肉 鶏肉 絹厚揚げ うすら卵 さつま揚げ 昆布 みそ	米 小麦粉 パン粉 でんぷん 植物油 大豆油 エッグゲアマヨネーズ さといも さとう	赤しそ はくさい ブロッコリー にんじん ゆず ゆず果汁 だいこん にんじん こんにゃく いんげん	815	34.2	21.4
14 水	ごはん 肉団子の甘酢あん 小松菜とのりのナムル 豚キムチラーメン	鶏肉 豚肉 大豆たん白 のり 豚肉 みそ	米 パン粉 さとう 米油 大豆油 さとう 中華めん	玉ねぎ れんこん 小松菜 キャベツ にんじん 白菜キムチ はくさい もやし しめじ いら	846	31.9	23.1
15 木	ごはん / ひじきぱっぱ ねぎとチーズの卵焼き 大根なます 肉じゃが	/ ひじき かつお節 あじ節 鶏卵 チーズ うす揚げ 牛肉 高野豆腐	米 / さとう ごま でんぷん さとう 大豆油 さとう ごま じゃがいも サラダ油 さとう	/ 赤しそ 葉ねぎ だいこん にんじん 玉ねぎ にんじん こんにゃく いんげん	859	33.8	24.7
16 金	わかめごはん てんぐにらまんじゅう かんぴょうの炒め煮 湯波入りすまし汁 とちおとめ苺のゼリー	わかめ 豚肉 大豆粉 鶏肉 鶏卵 うす揚げ ゆば 絹豆腐 ぶかし 練乳 乳	米 白麦 ごま油 ラード 小麦粉 でんぷん さとう サラダ油 さとう さとう でんぷん	天狗にら キャベツ ねぎ しょうが にんにく こんにゃく粉 かんぴょう ごぼう にんじん 干しいたけ いんげん えのきたけ にんじん みつば いちご いちご果汁 クランベリー果汁	826	32.8	20.0
19 月	ミルクロール ハムとチーズのフライ ブロッコリーとコーンのサラダ ミネストローネ	脱脂粉乳 豚肉 鶏肉 大豆たん白 チーズ ベーコン	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 豚脂 さとう でんぷん パン粉 小麦粉 ショートニング 大豆油 サラダ油 さとう じゃがいも マカロニ	ブロッコリー キャベツ とうもろこし 玉ねぎ にんじん セロリー トマト パセリ粉	822	28.4	33.6
20 火	ごはん ふくらぎの生姜みそがらめ 小松菜の煮びたし 鶏ごぼう汁	ふくらぎ 白みそ みそ うす揚げ 鶏肉	米 でんぷん 大豆油 さとう さとう さといも	しょうが 小松菜 ごぼう だいこん にんじん ねぎ	836	33.2	27.6
21 水	麦ごはん ひじきの洋風炒め 冬野菜たっぷりカレー ヨーグルト風デザート	ひじき ベーコン 鶏肉 全粉乳 脱脂粉乳 寒天	米 白麦 サラダ油 さとう かぼっくり サラダ油 カレールウ 生クリーム さとう	玉ねぎ にんじん とうもろこし むき枝豆 はくさい かぶ ブロッコリー にんにく しょうが フルーン りんご	882	25.3	23.0
22 木	ごはん いわしのおかか煮 かぼちゃのそぼろ煮 れんこん団子のみそ汁 ゆずゼリー	いわし かつお節 鶏肉 絹豆腐 みそ	米 さとう でんぷん サラダ油 さとう でんぷん れんこん団子(米粉 でんぷん) さとう	かぼちゃ 玉ねぎ いんげん れんこん団子(れんこん) ごぼう だいこん にんじん ねぎ ゆず果汁	827	31.7	16.8
23 金	チキンライス もみの木ハンバーグ クリスマスサラダ レタスのスープ クリスマスケーキ	鶏肉 鶏肉 豚肉 大豆たん白 ベーコン 豆乳	米 白麦 さとう バター サラダ油 豚脂 さとう でんぷん さとう サラダ油 さとう 油脂 米粉 水あめ ココア でんぷん	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく トマト パプリカ 玉ねぎ トマト にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ とうもろこし 赤パプリカ レモン果汁 レタス 玉ねぎ にんじん しめじ こんにゃく粉	878	29.8	32.3

- ※ 牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいりません。
- ※ 同じ欄に、それぞれの料理に使われている食材をかいてあります。
- ※ 毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)
- ※ 下線の食品は、河北郡市産です。
- ※ 材料その他の都合により、献立を変更することがあります。

英語で冬至を`winter solstice`といいます。solsticelは「てっぺん」という意味。古代ローマでは太陽の力が弱くなるこの時期に、人々が集まって楽しく過ごしなが太陽のよみがえりを祝う冬至祭が広く行われました。これがクリスマスの原型になったそうです。日本では冬至にかぼちゃを食べますが、お隣の韓国ではあずきがゆを食べたり、蛇の字を逆さにした魔除け札を貼り出します。1年でいちばん昼の短い日、世界でもさまざまな行事があるんですね。

12月の栄養価平均	841	15.0%	27.5%
栄養基準量	830	13~20	20~30
	kcal	%	%

