



令和5年度 12月分

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 金	ごはん 豚肉のしょうが炒め みそおでん 果物(みかん)	豚肉 ちくわ 厚揚げ うすら卵 みそ	米 サラダ油 さとう でんぷん さといも さとう	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん こまつな だいこん にんじん こんにゃく みかん	789	29.2	17.9
4 月	ミルク食パン かぼちゃのミートグラタン フルーツクリーム もやしのスープ	脱脂粉乳 豚肉 大豆ミート チーズ ヨーグルト 生クリーム ベーコン	小麦粉 さとう サラダ油 さとう	にんにく かぼちゃ たまねぎ にんじん トマト みかん パイナップル もも もやし はくさい えのきたけ ビーマン	801	29.4	32.4
5 火	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 切干大根の炒め煮★ ごま汁	鶏肉 さつまいも みそ	米 サラダ油 さとう もち ごま	切干大根 にんじん いんげん はくさい だいこん たまねぎ にんじん	796	28.6	20.5
6 水	ごはん 春巻き パンサンスウ マーボー大根	豚肉 ひじき ロースハム 豚肉 大豆ミート 赤みそ	米 はるさめ 豚脂 小麦粉 水あめ さとう でんぷん 植物油 大豆油 はるさめ さとう サラダ油 さとう でんぷん	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり しょうが にんにく だいこん たまねぎ たけのこ にんじん いら	866	25.8	29.5
7 木	ごはん ちくわのゆかり揚げ ごま和え あんかけうどん	ちくわ 鶏肉 うすあげ	米 天ぷら粉 大豆油 ごま さとう うどん でんぷん	赤しそ キャベツ もやし にんじん はくさい にんじん ねぎ しょうが	852	26.6	21.6
8 金	ごはん 魚のハーブ焼き グリーンサラダ マカロニスープ	ふくらぎ ベーコン	米 オリーブ油 サラダ油 さとう マカロニ	バジル ブロッコリー キャベツ きゅうり たまねぎ もやし にんじん しめじ こまつな	784	28.9	23.9
11 月	揚げパン あらびきウィンナー 小松菜とツナのソテー コンソメジュリアン	きなこ 脱脂粉乳 豚肉 ツナ 鶏肉	小麦粉 さとう ショートニング 大豆油 豚脂 水あめ さとう サラダ油	こまつな キャベツ たまねぎ にんじん もやし だいこん たまねぎ ビーマン	764	28.6	34.4
12 火	ごはん 鶏肉の美味だれ れんこんの塩炒め★ かきたま汁	鶏肉 さつまいも 鶏卵 絹ごし豆腐 みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう サラダ油	しょうが にんにく りんご しょうが たまねぎ れんこん ねぎ たまねぎ にんじん こまつな	834	31.3	27.7
13 水	ごはん ギョーザ 中華和え 豚キムチラーメン	豚肉 ロースハム 豚肉 キムチ(昆布) みそ	米 豚脂 でんぷん さとう 小麦粉 さとう ごま油 中華めん キムチ(さとう)	キャベツ たまねぎ いら しょうが だいこん にんじん きゅうり キムチ(はくさい たまねぎ にんじん りんご にんにく) はくさい もやし しめじ いら	826	28.9	24.5
14 木	ごはん きびなごのサクサク揚げ★ 酢の物 とり野菜	きびなご かまぼこ わかめ 鶏肉 ミートボール(鶏肉 豚肉 大豆たん白) みそ	米 水あめ さとう じゃがいも でんぷん 米粉パン粉 玄米粉 植物油 大豆油 さとう ミートボール(パン粉 でんぷん豚脂 大豆油 なたね油) さとう	しょうが キャベツ きゅうり はくさい にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	776	28.8	18.8
15 金	ごはん チキンナゲット 白菜とレモンのサラダ 冬野菜カレー	鶏肉 大豆たん白 おから 豚肉	米 白麦 パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 米粉 クラッカー粉 なたね油 パーム油 ノンエッグマヨネーズ さつまいも サラダ油 カレールウ	はくさい ブロッコリー にんじん レモン にんにく しょうが たまねぎ れんこん だいこん にんじん ブルーン	859	24.7	22.8
18 月	バターロール メープルマスタートチキン プーティン風 サーモンチャウダー	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 ベーコン チーズ 鮭 牛乳 生クリーム	小麦粉 マーガリン さとう オリーブ油 メープルシロップ じゃがいも サラダ油 さとう マカロニ サラダ油 米粉	たまねぎ たまねぎ にんじん いんげん	827	35.1	34.4
19 火	ごはん 鶏と根菜の甘酢あんからめ★ 肉団子のスープ ヨーグルト	鶏肉 ミートボール(鶏肉 豚肉 大豆たん白) 脱脂粉乳 全粉乳 寒天 ゼラチン	米 さつまいも でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう はるさめ ミートボール(パン粉 でんぷん 豚脂 大豆油 なたね油) さとう	れんこん たまねぎ にんじん ビーマン しょうが ミートボール(たまねぎ ブルーン しょうが) はくさい にんじん 干しいだけ ねぎ	824	26.3	20.3
20 水	わかめごはん 豚肉のコロッケ ゆかり和え なめこのみそ汁	わかめ 豚肉 絹ごし豆腐 なめこ ぶかし みそ	米 白麦 じゃがいも 豚脂 パン粉 小麦粉 植物油 水あめ でんぷん 大豆油	たまねぎ だいこん きゅうり にんじん 赤しそ たまねぎ ねぎ	798	23.6	21.7
21 木	オムライス(ごはん) (薄焼きたまご) ポテトサラダ キャベツとコーンのスープ	鶏肉 鶏卵 ベーコン	米 バター さとう でんぷん さとう 大豆油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり にんじん にんじん キャベツ もやし とうもろこし	763	26.0	25.4
22 金	ごはん さばのゆず塩麹焼き かぼちゃのそぼろ煮 粕汁	さば 豚肉 みそ	米 サラダ油 さとう でんぷん さといも 酒かす	ゆず かぼちゃ たまねぎ こんにゃく にんじん はくさい ねぎ	790	33.2	21.9
25 月	米粉ミルクロール もみの木ハンバーグ カラフルサラダ カレースープ煮 デザート(クリスマスケーキ)	脱脂粉乳 鶏肉 豚肉 ウインナー 乳製品 鶏卵	米粉 小麦粉 マーガリン さとう ショートニング さとう 豚脂 でんぷん さとう サラダ油 じゃがいも さとう 小麦粉 水あめ 粉末油脂	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 にんじん にんじん キャベツ たまねぎ いんげん	791	34.9	26.5

- ※ 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)
- ※ 米は、河北都産コシヒカリを使用しています。
- ※ 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。



12月の栄養価平均 812 14.4% 28.1%