



令和6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
2 (月)	ミルク食パン フルーツクリームサンド かぼちゃのミートソース焼き もやしのスープ	脱脂粉乳 ヨーグルト 豚肉 チーズ 鶏肉	小麦粉 さとう ショートニング 生クリーム 油 さとう	みかん パイナップル もも にんにく かぼちゃ たまねぎ にんじん トマト もやし キャベツ にんじん ねぎ	804	30.9	32.3
3 (火)	麦ごはん マカロニのソテー ハヤシライス	ベーコン 牛肉	米 白麦 マカロニ 油 ハヤシルウ 油	たまねぎ しめじ キャベツ にんにく たまねぎ にんじん トマト	775	22.9	22.4
4 (水)	ごはん 豆腐と鶏肉のフライ れんごんの塩炒め★ じゃがいもと麩のみそ汁 デザート(りんごのタルト)	木綿豆腐 鶏肉 さつまあげ みそ 豆乳 大豆粉	米 パン粉 さとう でんぷん 大豆油 油 ごま油 じゃがいも おつゆ麩 米粉 さとう 油 水あめ でんぷん	たまねぎ ねぎ しょうが れんこん こんにゃく こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ りんご こんにゃく	866	25.3	24.9
5 (木)	ごはん 春巻き 中華和え 豚キムチラーメン	豚肉 ひじき 鶏肉 豚肉 キムチ(昆布) みそ	米 はるさめ 豚脂 小麦粉 水あめ さとう でんぷん 油 大豆油 さとう ごま油 中華めん キムチ(さとう ごま)	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ 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 だいこん にら にんにく はくさい にんじん もやし にら	797	27.0	19.7
6 (金)	ごはん かきあげ 酢の物 車麩の卵とじ	かまぼこ 鶏卵 鶏肉	米 さつまいも 天ぷら粉 油 大豆油 さとう くるまふ さとう	たまねぎ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ	801	30.3	24.8
9 (月)	米粉ミルクロール オムレツ さつまいもとれんごんのチップ★ トマトとあさりのスープパスタ	脱脂粉乳 鶏卵 あさり ベーコン	米粉 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン でんぷん 油 さつまいも 大豆油 スパゲティ オリーブ油 さとう	れんこん にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ トマト	758	25.8	31.7
10 (火)	ごはん ふくらぎのみりん焼き ひじきと大豆の炒め煮 団子汁	ふくらぎ ひじき 大豆 さつまあげ うすあげ みそ	米 さとう ごま 油 さとう 白玉団子	こんにゃく にんじん さやいんげん だいこん にんじん こまつな ねぎ	828	34.3	25.6
11 (水)	ごはん 豚肉のくわやき★ 塩昆布あえ 粕汁	豚肉 塩昆布 鶏肉 あつあげ みそ	米 米粉 でんぷん 大豆油 さとう さといも 酒かす	キャベツ もやし きゅうり にんじん はくさい にんじん ねぎ	805	32.5	26.0
12 (木)	ごはん 鶏と根菜の甘酢あんからめ★ 肉だんごのスープ ヨーグルト	鶏肉 ミートボール(鶏肉 豚肉 大豆たん白) ヨーグルト	米 さつまいも でんぷん 大豆油 ごま油 さとう 米粉 はるさめ ミートボール(でんぷん 水あめ チキンオイル 大豆油)	れんこん たまねぎ にんじん ピーマン しょうが ミートボール(たまねぎ) はくさい にんじん ねぎ	825	26.3	22.4
13 (金)	肉味噌丼(麦ごはん) (具) うすあげとキャベツのおひたし 芋煮汁	豚肉 鶏肉 赤みそ 大豆ミート うすあげ 牛肉	米 白麦 ごま油 さとう さとう さといも さとう	にんにく しょうが たまねぎ もやし こまつな キャベツ しめじ にんじん だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	770	30.3	20.8
16 (月)	胚芽パンズ 鶏肉のチリンドン煮風 エンサラダ・ミクスタ ソパ・デ・アホ	脱脂粉乳 鶏肉 ツナ 鶏卵 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 米粉 大豆油 オリーブ油 さとう オリーブ油 さとう パン粉 じゃがいも オリーブ油	ピーマン 赤ピーマン たまねぎ トマト にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん にんにく パセリ	767	33.4	35.2
17 (火)	わかめごはん きびなごカリカリフライ★ 白菜のゆず風味サラダ 肉じゃが	わかめ きびなご 鶏肉 豚肉 高野豆腐	米 白麦 水あめ さとう じゃがいも でんぷん 米粉パン粉 玄米粉 油 大豆油 ノンエッグマヨネーズ 油 じゃがいも さとう	しょうが はくさい ブロッコリー にんじん ゆず果汁 にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	811	31.7	21.9
18 (水)	ごはん シューマイ パンサンスウ マーボー大根	豚肉 大豆たん白 ロースハム 豚肉 鶏肉 大豆ミート 赤みそ	米 でんぷん さとう 小麦粉 豚脂 油 はるさめ さとう ごま油 油 さとう でんぷん ごま油	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ しょうが にんにく だいこん たまねぎ にんじん にら 干しいたけ	821	29.1	25.7
19 (木)	ごはん 豚肉のしょうが炒め 里芋とうすら卵のみそ煮 くだもの(みかん)	豚肉 鶏肉 厚揚げ うすら卵 みそ	米 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 こんにゃく だいこん にんじん さやいんげん みかん	759	30.2	17.5
20 (金)	ごはん いか天ぷら かぼちゃのそぼろ煮 柚子香る鶏塩うどん	いか 豚肉 鶏肉	米 小麦粉 油 でんぷん 大豆油 油 さとう でんぷん うどん ごま油	かぼちゃ たまねぎ こんにゃく はくさい にんじん しめじ ねぎ ゆず	780	28.8	20.2
23 (月)	バターロール ハンバーグ コールスローサラダ クラムチャウダー	脱脂粉乳 鶏卵 豚肉 大豆たん白 あさり ベーコン 牛乳	小麦粉 さとう マーガリン 米粉 豚脂 さとう でんぷん さとう 油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも バター 米粉	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース	772	30.3	33.9
24 (火)	ごはん さばの竜田揚げ みそ炒め けんちん汁 ひじきのり	さば 豚肉 みそ 鶏肉 木綿豆腐 のり ひじき にぼし かつお	米 でんぷん さとう 大豆油 油 さとう でんぷん ごま油 水あめ さとう	たまねぎ キャベツ もやし にんじん こまつな にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	765	33.6	23.7
25 (水)	麦ごはん 冬野菜カレー ブロッコリーソテー 手づくりチョコカップケーキ	豚肉 牛乳 全粉乳	米 白麦 さといも 油 カレールウ 油 マカロニ 小麦粉 さとう カカオマス ココアバター 油	にんにく しょうが たまねぎ だいこん にんじん ブルーベリー ブロッコリー カリフラワー 赤ピーマン とうもろこし	914	24.5	22.2

※ 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、河北都市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	801	14.6%	28.2%
-----------	-----	-------	-------