令和２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 火	ごはん 揚げギョーザ もやし炒め ジャージャン豆腐	豚肉 豚肉　絹厚揚げ　赤みそ	米 豚脂　でんぷん　油　さとう　小麦粉　大豆油 サラダ油　ごま油 サラダ油　さとう　でんぷん　ごま油	キャベツ　玉ねぎ　にら　しょうが もやし　玉ねぎ　ピーマン　にんじん 玉ねぎ　にんじん　たけのこ　干ししいたけ　チンゲン菜　ねぎ　にんにく　しょうが	816	25.2	26.2
2 水	ごはん 鮭の西京焼き きのこ和え 里芋入りけんちん汁 今川焼き	鮭　白みそ 豚肉　木綿豆腐 小豆	米 さとう さといも　ごま油 小麦粉　さとう　油	えのきたけ　なめこ　小松菜　はくさい だいこん　ごぼう　にんじん　ねぎ	809	33.9	18.7
3 木	鶏ごぼうめし たまご巻き生姜あんかけ 切干大根のみそ汁 みかん　みかんの日	鶏肉 鶏卵 うす揚げ　みそ	米　白麦　サラダ油　さとう でんぷん　さとう　大豆油	ごぼう　にんじん　いんげん　しょうが 万能ねぎ　しょうが 切干大根　玉ねぎ　しめじ　にんじん　小松菜 みかん	817	31.9	22.0
4 金	ごはん ごぼうかき揚げ　★ 野菜炒め 鶏塩うどん	えんどう豆たん白 鶏肉	米 小麦粉　油　米粉　でんぷん　大豆油 サラダ油 うどん　ごま油	玉ねぎ　ごぼう　にんじん　しゅんぎく もやし　玉ねぎ　キャベツ　とうもろこし はくさい　にんじん　しめじ　ねぎ	808	22.9	21.9
7 月	米粉ミルクロール　大雪 鶏肉のレモンみぞれソース ペンネのトマトソテー 豚肉ともやしのスープ	鶏肉 ベーコン 豚肉	米粉ミルクロール でんぷん　大豆油 ペンネマカロニ　サラダ油　さとう	だいこん 玉ねぎ　ピーマン　にんにく　トマト もやし　にんじん　玉ねぎ　ねぎ	803	36.0	32.0
8 火	ごはん メバルの竜田揚げ 源平なます 寄せ鍋	メバル うす揚げ 豚肉　ふかし　焼き豆腐	米 でんぷん　大豆油 さとう　ごま マロニー	しょうが だいこん　にんじん はくさい　にんじん　えのきたけ　ねぎ	822	36.7	23.5
9 水	ごはん / ふりかけ 牛肉コロッケ はりはり和え　★ 長芋の粕汁	/ いわし節　かつお節　のり 牛肉 鶏肉　うす揚げ　みそ	米 / さとう　コーンスターチ　小麦胚芽　水あめ じゃがいも　油　小麦粉　さとう　パン粉　でんぷん　大豆油 さとう 長芋　かぼっくり　酒かす	玉ねぎ だいこんつぼ漬け　キャベツ　きゅうり　にんじん だいこん　はくさい　にんじん　ねぎ	809	24.8	22.0
10 木	ごはん コールスローサラダ 能登牛のシチュー カップdeヤクルト	能登牛 脱脂粉乳　寒天	米 さとう　サラダ油　エッグケアマヨネーズ じゃがいも　サラダ油　小麦粉　さとう　ハヤシルウ 生クリーム　さとう	キャベツ　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　ブロッコリー　トマト	975	25.3	37.8
11 金	麦ごはん 肉みそ丼 ヤーコンと切干大根のごまマヨ和え　★ かき玉汁	豚肉　赤みそ 鶏卵　絹豆腐	米　白麦 サラダ油　さとう　ごま油 さとう　ごま　エッグケアマヨネーズ でんぷん	玉ねぎ　もやし　小松菜　にんにく　しょうが ヤーコン　切干大根　きゅうり　にんじん 玉ねぎ　えのきたけ　ほうれん草	803	31.5	22.8
14 月	くまさんのつぶやきパン（はちみつごま） ほうれん草オムレツ ひじきのパスタサラダ 白菜のクリーム煮	鶏卵 ひじき　ロースハム 鶏肉　白いんげん豆　牛乳	ミルクロール　はちみつ　ごま 油　でんぷん スパゲッティ　さとう サラダ油　米粉　生クリーム	ほうれん草 キャベツ　きゅうり　にんじん はくさい　玉ねぎ　にんじん　とうもろこし	801	31.8	30.2
15 火	ごはん ふくらぎの照り焼き ゆかり和え みそおでん	ふくらぎ うずら卵　がんもどき　さつま揚げ　昆布　みそ	米 さとう　でんぷん サラダ油　でんぷん さといも　さとう	しょうが キャベツ　きゅうり　にんじん　赤しそ粉 だいこん　にんじん　こんにゃく　いんげん	845	35.7	26.8
16 水	ごはん 源氏豆　★ うす揚げのごま酢和え 大根そぼろ汁	大豆　昆布 うす揚げ 鶏肉	米 でんぷん　大豆油　さとう　水あめ さとう　ごま サラダ油　でんぷん	もやし　きゅうり　にんじん だいこん　にんじん　えのきたけ　干ししいたけ　小松菜	823	31.4	26.3
17 木	ごはん 豆あじの南蛮漬け　★ じゃがいものきんぴら ほうとう	豆あじ ベーコン 豚肉　うす揚げ　みそ	米 大豆油　さとう じゃがいも　サラダ油　さとう　ごま ほうとう	ねぎ にんじん　ピーマン はくさい　かぼちゃ　だいこん	842	28.1	23.5
18 金	わかめごはん きびなごのフライ　★ さつま揚げのごま和え さつま汁 安納芋のプリン　鹿児島県献立	わかめ きびなご　大豆たん白 さつま揚げ 鶏肉　みそ 豆乳	米　白麦 パン粉　小麦粉　でんぷん　油　大豆油 さとう　ねりごま　ごま かぼっくり 安納芋　さとう　メープルシロップ　でんぷん	もやし　小松菜　にんじん 玉ねぎ　はくさい　にんじん　こんにゃく　ねぎ	802	27.9	19.0
21 月	胚芽パンズ メンチカツ　冬至 ブロッコリーとコーンのソテー かぼちゃのポタージュ	豚肉　鶏肉 鶏肉　牛乳	胚芽パンズ パン粉　さとう　大豆油 サラダ油 サラダ油　米粉　生クリーム	キャベツ　玉ねぎ ブロッコリー　とうもろこし　キャベツ かぼちゃ　玉ねぎ　マッシュルーム　パセリ粉	815	30.2	30.9
22 火	ごはん 鶏のから揚げ きんぴらごぼう　★ 豆腐とうす揚げのみそ汁	鶏肉 さつま揚げ 絹豆腐　うす揚げ　みそ	米 でんぷん　大豆油 サラダ油　さとう　ごま	しょうが　にんにく ごぼう　にんじん　こんにゃく　いんげん 小松菜　にんじん　えのきたけ　ねぎ	830	30.8	28.1
23 水	ごはん さんまみぞれ煮 切干大根のそぼろ炒め のっぺい汁	さんま 豚肉 鶏肉　うす揚げ	米 さとう　でんぷん サラダ油　さとう さといも　でんぷん	だいこん 切干大根　にんじん　干ししいたけ　むき枝豆 はくさい　にんじん　小松菜　ねぎ	808	32.3	25.0
24 木	ウインナーピラフ　クリスマス 星のハンバーグ クリスマスサラダ 大根と水菜のスープ クリスマスケーキ	ウインナー 鶏肉　豚肉　大豆たん白 ロースハム　厚焼たまご 豆乳	米　白麦　バター　サラダ油 豚脂　さとう　でんぷん さとう さとう　油　米粉　水あめ　ココア　でんぷん	玉ねぎ　にんじん　グリンピース 玉ねぎ　しょうが　にんにく ほうれん草　赤パプリカ だいこん　たまねぎ　にんじん　水菜　パセリ粉	879	27.3	31.3
25 金	麦ごはん ウインナー 海藻サラダ 鶏と白菜の冬カレー	豚肉 海藻ミックス 鶏肉	米　白麦 豚脂　水あめ　さとう さとう　ごま油　ごま かぼっくり　サラダ油　カレールウ	キャベツ　きゅうり　にんじん　黄パプリカ はくさい　かぶ　ブロッコリー　にんにく　しょうが　プルーン　りんご	891	27.7	29.8

１２月の栄養価平均	831	14.5%	28.4%
栄養基準量	830 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰの 13～20 %	ｴﾈﾙｷﾞｰの 20～30 %

※　牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいります。
※　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。