



12月予定献立表



中学期	献立名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主にかからの組織をつくる食品 【たんぱく質・無糖質】	主にエネルギーになる食品 【炭水化物・脂質】	主にかからの腸子を整える食品 【ビタミン・食物せんい】	E 2500kcal P 200g F 200g Ca 200g NaCl 200g	
					E	P
1日 月	ごはん 豚肉の生差炒め もやしとハムのごまみそあえ じゃがいもと白菜のみそ汁	豚肉 ハム【卵・乳】 みそ 油揚げ みそ	赤質可産コシヒカリ さとう さとう ごま じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし にんじん にんじん 白菜 ねぎ	E 752 P 29.6 F 21.6 NaCl 2.7 Ca 319	
2日 火	菜めし 豆腐ハンバーグ(タシかけ) 小松菜の甘酢あえ おでん	豆腐ハンバーグ(植物性たん白 玉ねぎ 鶏肉 豆腐 たらこ 卵 砂糖 醤油 味噌 みりん 醤油エキス 香辛料) かまぼこ 鶏肉 厚揚げ うずらたまご ちくわ 昆布	赤質可産コシヒカリ さとう 片栗粉 さとう さとう	菜めし(豆腐 卵 味噌 大根 砂糖 醤油 味噌 かつお節) 小松菜 もやし とうもろこし 大根 にんじん こんにゃく さやいんげん	E 756 P 32.7 F 19.0 NaCl 4.0 Ca 504	
3日 水	(減)ごはん あじの天ぷら キャベツサラダ カレーうどん	あじ 豚肉 油揚げ	赤質可産コシヒカリ 天ぷら粉 大豆油 サラダ油 さとう 米粉うどん サラダ油 カレールウ【乳・卵・バナナ・ごまペースト】	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ほうれん草 玉ねぎ にんじん ねぎ	E 855 P 30.8 F 26.2 NaCl 3.2 Ca 342	
4日 木	ごはん チャプチェ 大根ナムル キムチ鍋	牛肉 のり 豆腐 豚肉 みそ	赤質可産コシヒカリ 春雨 サラダ油 さとう ごま油 ごま油 ごま さとう	にんじん ピーマン 玉ねぎ 大根 もやし きゅうり キムチ 白菜 にんじん えのきたけ ねぎ	E 721 P 25.1 F 19.0 NaCl 2.9 Ca 330	
5日 金	ハヤシライス(もち麦ごはん) (ハヤシルウ) かぶとツナのサラダ りんご	牛肉 ツナ	赤質可産コシヒカリ 赤質可産もち麦 じゃがいも サラダ油 さとう ハヤシルウ さとう	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト かぶ キャベツ きゅうり にんじん りんご	E 831 P 27.9 F 19.9 NaCl 4.1 Ca 276	
6日 月	ごはん 五目厚焼きたまご 野菜のあえ物 大根のそぼろ煮	五目厚焼きたまご(卵 フライドポテト 玉ねぎ 鶏肉 ほうれん草 たらこ 卵 砂糖 醤油 味噌 みりん かつお節 醤油) 鶏肉 厚揚げ	赤質可産コシヒカリ さとう さとう 片栗粉	キャベツ きゅうり もやし とうもろこし しょうが 大根 玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	E 802 P 28.9 F 25.5 NaCl 2.9 Ca 528	
9日 火	ひじきごはん いわしのおかか煮 ほうれん草のおひたし 玉ねぎのみそ汁 さつまいもチップス	ひじき 油揚げ いわし(おなかか煮)いわし(卵 砂糖 醤油 みりん たらこ かつお節 醤油) ささみ 豚肉 みそ	赤質可産コシヒカリ さとう さとう ごま さつまいもチップス(さつまいも 砂糖 植物油)	にんじん むき枝豆 ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ ぶなしめじ ごぼう ねぎ	E 763 P 31.8 F 25.0 NaCl 3.4 Ca 424	
10日 水	ごはん チキンカツ キャベツのマリネ ポークビーンズ	鶏肉 ツナ たまご	赤質可産コシヒカリ 米粉 小麦粉 パン粉 大豆油 サラダ油 さとう 片栗粉	キャベツ にんじん とうもろこし たけのこ 玉ねぎ ねぎ	E 882 P 37.3 F 25.2 NaCl 3.0 Ca 293	
11日 木	ごはん 豚肉のみそ焼き 野菜とツナののり酢あえ ずいといん汁	豚肉 みそ ツナ のり 鶏肉 油揚げ	赤質可産コシヒカリ さとう さとう ずいといん	しょうが きゅうり もやし にんじん 大根 干し椎茸 ごぼう にんじん ねぎ	E 832 P 35.1 F 27.5 NaCl 2.3 Ca 319	
12日 金	ホットドッグパン ブロッコリーサラダ さつまいものスープ アセロラゼリー	ワインダー(焼肉 水あめ ぶどう糖 砂糖 食塩 香辛料) チーズ とり肉	コッペパン【小麦・乳・大豆】バター さとう さとう サラダ油 さつまいも アセロラゼリー	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん 玉ねぎ にんじん ほうれん草	E 758 P 25.7 F 35.3 NaCl 4.6 Ca 380	
15日 日	ごはん いかメンチ 加賀れんこんのきんぴら 鶏肉と野菜のみそ汁	いかメンチ(いわい キャベツ にんじん パン粉 生卵 砂糖 にんにく 醤油 食塩 香辛料 小麦粉 大豆油) ちくわ 鶏肉 油揚げ みそ	赤質可産コシヒカリ 大豆油 サラダ油 さとう ごま	れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん ほうれん草 玉ねぎ にんじん ねぎ	E 772 P 25.6 F 21.2 NaCl 2.7 Ca 405	
16日 火	えびピラフ ミートボール(2個) きゅうりともやしのサラダ トマトと大豆のコンソメスープ	えび 肉団子(焼肉 玉ねぎ パン粉 クチャップ 砂糖 食塩 香辛料 トマト 卵 玉ねぎ 醤油 ウスターソース など他) ささみ 大豆 豚肉	赤質可産コシヒカリ オリブ油 さとう サラダ油 じゃがいも オリブ油 さとう	玉ねぎ にんじん むき枝豆 パセリ きゅうり もやし にんじん にんじん 玉ねぎ にんにく トマト	E 754 P 31.9 F 19.0 NaCl 4.3 Ca 304	
17日 水	ごはん 春巻き じゃがいもとたまごのサラダ わかめとワンドンのスープ	豚肉 大豆 ささみ 炒りたまご わかめ	赤質可産コシヒカリ 小麦粉 水あめ ラード たらこ 春雨 大豆油 じゃがいも エッグケアマヨネーズ【卵不使用】 ワンドン ごま ごま油	キャベツ にんじん 玉ねぎ しいたけ しょうが にんじん きゅうり えのきたけ にんじん 玉ねぎ ねぎ	E 791 P 31.0 F 21.9 NaCl 2.7 Ca 275	
18日 木	わかめごはん ハムチーズカツ ブロッコリーサラダ オニオンスープ	わかめ ハムチーズカツ(焼肉 玉ねぎ 生卵 砂糖 香辛料) プロセスチーズ(パン粉 小麦粉 ショートニング) ツナ 鶏肉	赤質可産コシヒカリ 大豆油 さとう サラダ油	ブロッコリー キャベツ とうもろこし 玉ねぎ キャベツ にんじん いんげん	E 792 P 27.6 F 24.0 NaCl 2.6 Ca 216	
19日 金	ごはん ししゃもの鹽焗揚げ(2本) 野菜とかまぼこの酢の物 肉豆腐	ししゃも 青のり かまぼこ 牛肉 木綿豆腐	赤質可産コシヒカリ 天ぷら粉 大豆油 さとう さとう	きゅうり もやし にんじん しょうが ごぼう 玉ねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	E 827 P 37.0 F 25.5 NaCl 2.7 Ca 497	
22日 月	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼き ゆずの香あえ めった汁 みかん	鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ	赤質可産コシヒカリ はちみつ さとう じゃがいも	玉ねぎ トマト りんご 小松菜 大根 にんじん ゆず果汁 白菜 玉ねぎ にんじん なめこ ねぎ みかん	E 767 P 29.6 F 21.7 NaCl 2.7 Ca 534	
23日 火	ごはん ふくらぎのケチャップがらめ ゆかりあえ 豚野菜	ふくらぎ 大豆油 みそ 豚肉 木綿豆腐 みそ	赤質可産コシヒカリ さとう さとう	生薬 もやし きゅうり にんじん 乾燥しそ 白菜 にんじん もやし しめじ ねぎ にんにく	E 861 P 35.3 F 30.8 NaCl 3.5 Ca 333	
24日 水	冬野菜カレー(もち麦ごはん) (冬野菜カレー) キャベツとツナのサラダ クリスマスデザート	豚肉 チーズ ツナ	赤質可産コシヒカリ 赤質可産もち麦 じゃがいも サラダ油 カレールウ【乳・卵・バナナ・ごまペースト】 さとう サラダ油 いちごケーキ【卵・乳・小麦・大豆】	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 大根 ほうれん草 りんご ブルーン キャベツ きゅうり にんじん レモン	E 925 P 29.2 F 30.1 NaCl 3.3 Ca 355	