

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量		
				血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
10	火	○	ごはん 松風焼き きりたんぼ汁 土佐和え	牛乳 豚肉 鶏肉 黄だいず みそ じゃこ	こめ パン粉 ごま 上白糖 米ぬか油 きりたんぼ	人参 ねぎ しいたけ ごぼう 小松菜 キャベツ もやし	584	19.2	29.4	2.7		
11	水	○	豆腐のあんかけやきそば ワカメスープ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	中華めん 米ぬか油 上白糖 でん粉 ごま	生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ 人参 たけのこ しめじ 大根	559	21.5	30.6	2.6		
12	木	○	ごはん チーズローフ じゃがいもとベーコンのスープ カレードレッシングサラダ	牛乳 マグロ缶 たまご チーズ ベーコン	こめ 米ぬか油 パン粉 じゃがいも 上白糖	玉ねぎ 人参 にんにく 小松菜 大根 ブロッコリー きゅうり	578	18.2	29.7	2.4		
13	金	○	麦ご飯 野菜とじゃこのかき揚げ 豚汁 ひじきの炒め煮	牛乳 削り節 じゃこ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ ひじき 黄だいず	こめ むぎ 薄力粉 さつまいも 上白糖 じゃがいも こんにやく 米ぬか油 ごま油	玉ねぎ かぼちゃ ごぼう 人参 大根 ねぎ	665	15.4	24.2	2.7		
16	月	○	ビビンバ風ごはん とうもろこしのスープ ポンドレサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉	こめ むぎ 米ぬか油 上白糖 でん粉 ごま油 ごま じゃがいも	にんにく 生姜 もやし 人参 ほうれん草 コーン 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり ゆず果汁	588	15.7	28.8	2.6		
17	火	○	焼きとりごはん 根菜のごま汁 しょうゆドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 削り節 みそ 黄だいず	こめ むぎ ざらめ糖 水あめ 米ぬか油 里芋 ごま 三温糖	生姜 ねぎ 大根 人参 ごぼう キャベツ ブロッコリー コーン	577	17.3	27.9	2.3		
18	水	○	キャロットピラフ パミセリスープ コーンサラダ キャロットゼリー	牛乳 鶏肉 寒天	こめ バター 米ぬか油 パミセリ 上白糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ キャベツ ピーマン きゅうり 小松菜 コーン オレンジジュース	557	14.3	26.3	2.1		
19	木	○	ごはん ごまおかかぶりかけ 鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁 千草和え	牛乳 じゃこのり あおのり 鮭 みそ 削り節 豆腐	こめ 上白糖 ごま バター でん粉 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 しいたけ みつば ねぎ ほうれん草 もやし えのき	580	22.8	28.4	2.5		
20	金	○	梅じゃこご飯 白身魚の唐揚げ(ピリ辛タレ) トマたまスープ イタリアンサラダ	牛乳 ホキ じゃこ たまご	こめ むぎ 米ぬか油 でん粉 薄力粉 上白糖 ごま油 じゃがいも	梅 ねぎ にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト缶/ピューレ きゅうり コーン	605	17.8	28.0	2.5		
23	月	○	中華丼 玉米湯(ユイミータン)	牛乳 豚肉 生揚げ 鶏肉 たまご	こめ むぎ 米ぬか油 ごま油 上白糖 でん粉 じゃがいも	にんにく 人参 たけのこ しいたけ 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ コーン 小松菜	581	16.9	27.6	2.0		
24	火	○	ごはん 鯖の西京焼き あおさの味噌汁 豚肉のBBQ炒め	牛乳 さわら みそ 削り節 豆腐 あおさ 豚肉	こめ 上白糖 米ぬか油 マヨネーズ (エッグフリー)	大根 人参 玉ねぎ ピーマン	585	23.5	30.2	2.6		
25	水	○	ミルクパン シェパードパイ ポトフ	牛乳 牛肉 チーズ ソーセージ	ミルクパン じゃがいも バター 米ぬか油	にんにく 人参 玉ねぎ トマトピューレ 生姜 キャベツ	645	16.7	34.0	2.6		
26	木	○	のらぼう菜飯 いも煮 野菜炒め	牛乳 削り節 牛肉 ベーコン	こめ もちきび 米ぬか油 上白糖 里芋 こんにやく バター	のらぼう菜 人参 しめじ ねぎ にんにく キャベツ ほうれん草 コーン	585	15.5	30.3	2.7		
27	金	○	ごはん ししゃものからあげ のつべい汁 春雨炒め	牛乳 ししゃも 削り節 豆腐 油揚げ	こめ でん粉 里芋 こんにやく 米ぬか油 はるさめ ごま油	大根 人参 ねぎ 小松菜 生姜 もやし マッシュルーム	603	19.0	29.0	2.3		
30	月	○	ターメリックライス サーモンクリームソース いももちスープ	牛乳 鮭 クリーム 鶏肉	こめ 米ぬか油 じゃがいも バター 薄力粉 白玉粉 でん粉	生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ほうれん草 にんにく 小松菜	627	17.2	27.6	2.2		
31	火	○	しつぽくうどん 糸寒天サラダ あしたばマフィン	牛乳 鶏肉 小松菜 糸寒天 たまご ヨーグルト	うどん 里芋 こんにやく ごま 上白糖 薄力粉 バター チョコチップ	大根 人参 ごぼう しいたけ 小松菜 きゅうり もやし 明日葉	609	16.7	28.7	2.5		

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数16回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	596	17.9	28.8	2.5	352	99	2.4	274	0.28	0.42	15	6.4

大根	千葉/練馬	ねぎ	茨城	もやし	栃木	ごぼう	青森
にんじん	徳島	キャベツ	神奈川/練馬	白菜	長野	にんにく	青森
じゃがいも	北海道	小松菜	東京	玉ねぎ	北海道	生姜	長崎
ブロッコリー	埼玉	ごぼう	群馬	ピーマン	茨城	きゅうり	埼玉
ほうれん草	埼玉	みつば	千葉	さつまいも	千葉	里芋	宮崎
にら	茨城	しめじ	長野	チンゲンサイ	千葉	えのき	長野

12月使用食材のおもな産地