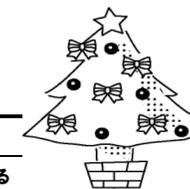


26年度



12月の献立表



日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー Kcal	たんぱく質g
				赤の仲間：血や肉になる	黄の仲間：熱や力のもとになる	緑の仲間：体の調子をととのえる		
1	月	○	豚肉とチンゲン菜のあんかけ焼きそば ひじきサラダ	牛乳 豚肉 ひじき	蒸し中華めん 三温糖 かたくり粉 上白糖 米サラダ油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ	595	19.1
2	火	○	大豆入りドライカレー ジャがいもとベーコンのスープ カラフルピクルス	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	精白米 精麦 三温糖 薄力粉 ジャがいも 上白糖 バター 米サラダ油	青ピーマン にんじん こまつな 赤ピーマン にんにく たまねぎ しょうが 干しぶどう だいこん きゅうり	601	20.1
3	水	○	コーン茶飯 おでん くだもの(ラフランス)	牛乳 つみれ 揚げボール がんもどき はんぺん さつま揚げ 焼き竹輪 出しこぶ 結びこんぶ	精白米 三温糖 こんにゃく 竹輪ぶ ジャがいも	にんじん ホールコーン だいこん くだもの	598	23.4
4	木	○	ミルクパン ハンバーグ・きのこソース ガーリックポテト 白菜のクリームスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 たまご 生クリーム	ミルクパン パン粉 三温糖 かたくり粉 ジャがいも 薄力粉 米サラダ油 バター	パセリ にんじん たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ セロリ はくさい グリンピース	638	28
5	金	○	ししじゅうしい イナムドゥチ サーターアンダーギー	牛乳 豚肉 蒸しかまぼこ 生揚げ みそ たまご 出しこぶ 刻み昆布	精白米 こんにゃく 薄力粉 黒砂糖 米サラダ油 ごま 米白絞油	にんじん こまつな 干しいたけ だいこん	664	20.3
8	月	○	練馬大根のおろしスパゲティ ハニーサラダ オレンジチーズスフレ	牛乳 まぐろ缶詰 たまご きざみのり 生クリーム カテージチーズ	スパゲティ 三温糖 ジャがいも はちみつ パン粉 上白糖 オリーブ油 米サラダ油 米白絞油	パセリ にんじん たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり みかん缶	693	25.5
9	火	○	麦入りご飯 鱈の西京焼き 切干大根煮 野菜たっぷり味噌汁	牛乳 真鱈 西京みそ さつま揚げ 油揚げ カットわかめ	精白米 精麦 三温糖 ジャがいも 米サラダ油	にんじん こまつな 切干大根 だいこん えのきたけ ねぎ	564	27.5
10	水	○	ビスキュイパン ポークビーンズ ビーフンソテー	牛乳 たまご 豚肉 大豆	丸パン 上白糖 薄力粉 ビーフン バター ローストアーモンド(粉) 米サラダ油 ごま油	にんじん 青ピーマン たまねぎ もやし たけのこ キャベツ にんにく セロリ	693	21.3
11	木	○	四川豆腐丼 丸ごとわかめスープ カリカリ油揚げサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 たまご 油揚げ カットわかめ めかぶわかめ	精白米 三温糖 かたくり粉 上白糖 ごま油 米サラダ油	にんじん にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ ねぎ ザーサイ	603	22.2
12	金	○	キャロットライス チキンチキンごぼう 粉ふき芋 五目野菜スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	精白米 精麦 かたくり粉 三温糖 ジャがいも ごま油 ごま 米白絞油 米サラダ油	にんじん じゃがいも ごぼう 干しいたけ もやし ねぎ	596	19.6
15	月	○	豚肉とごぼうの混ぜご飯 ししゃもの塩焼き 冬野菜のお切り込み	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 みそ ししゃも	精白米 精麦 こんにゃく 三温糖 さといも 薄力粉 米サラダ油	にんじん わけぎ ごぼう しょうが だいこん れんこん かぶ	617	24.1
16	火	○	手作り肉まん トックスープ 中華サラダ	牛乳 豚肉 たまご 油揚げ ポンレスハム	薄力粉 上白糖 三温糖 トック 緑豆春雨 ごま油 米サラダ油	にんじん ねぎ たけのこ 干しいたけ たまねぎ にんにく セロリ	595	21.9
17	水	○	麦入りご飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め 野菜のごま酢和え えのきのすまし汁	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ 出しこぶ	精白米 精麦 三温糖 かたくり粉 米サラダ油 ごま	青ピーマン にんじん じゃがいも しょうが キャベツ 干し椎茸 もやし えのきたけ ねぎ	615	22.1
18	木	○	黒砂糖パン カレーソースグラタン コールスローサラダ ABCスープ	牛乳 豚肉 ベーコン ピザチーズ	黒砂糖パン 薄力粉 ジャがいも 三温糖 米サラダ油 バター	にんじん 青ピーマン にんにく 玉葱 セロリ マッシュルーム キャベツ ホールコーン	602	22.1
19	金	○	麦入りご飯 鯛の照り焼き 白菜の塩昆布和え かぼちゃ団子汁	牛乳 鯛 豚肉 豆腐 塩昆布	精白米 精麦 三温糖 かたくり粉 こんにゃく 白玉粉	にんじん だいこん葉 かぼちゃ しょうが はくさい きゅうり だいこん ねぎ	613	24.3
22	月	セレクト給食	★サンタコース 牛乳コーヒー ボイルブロッコリー ミネストローネ 【チョコチップパン 鶏肉のバーベキューソース 抹茶ミルクゼリー】	牛乳コーヒー 鶏肉 白いんげん豆 パールアガー 生クリーム	チョコチップパン 三温糖 ジャがいも シェルマカロニ 上白糖 米サラダ油 バター	ブロッコリー にんじん ダイストマト缶 青ピーマン しょうが ねぎ りんご にんにく セロリ たまねぎ	697	28.3
			★トナカイコース 牛乳コーヒー ボイルブロッコリー ミネストローネ 【ダイスチーズパン てりやきチキン ココアババロア】	牛乳コーヒー 鶏肉 白いんげん豆 粉ゼラチン 生クリーム	ダイスチーズパン 三温糖 ジャがいも シェルマカロニ 米サラダ油 バター	ブロッコリー にんじん ダイストマト缶 青ピーマン しょうが セロリ にんにく 玉葱 キャベツ	692	31.1
23	火		天皇誕生日					
24	水	○	キムたくご飯 真珠団子 中華スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	精白米 精麦 かたくり粉 もち米 緑豆春雨 ごま油 ごま	にんじん チンゲンサイ ねぎ 白菜キムチ漬 だいこん沢庵漬 しょうが 干しいたけ はくさい	604	24.3
25	木	○	二色サンド(いちご・マーガリン) みそドレサラダ コーンシチュー くだもの(紅マドンナ)	牛乳 みそ 鶏肉 生クリーム	黒砂糖パン 食パン 上白糖 ジャがいも バター 薄力粉 マーガリン ごま 米サラダ油 ごま油	にんじん いちご キャベツ もやし ホールコーン にんにく しょうが くだもの	695	19.5

★食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。