令和2年

12月 給食献立表

日	曜	昼 食	間 食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	火	五分つきご飯　鮭の磯焼き 肉じゃが　けんちん汁 みかん　お茶	あんぱん　チキンサラダ バナナ　牛乳	生鮭・豚もも・だしパック・木綿豆腐 油揚げ・こしあん・ささ身・普通牛乳	五分つき米・上白糖・油・じゃがいも ごま油・強力粉・薄力粉 製菓用ゴマ油・はちみつ	あおのり・たまねぎ・にんじん さやいんげん・ごぼう・万能ねぎ・大根 温州みかん・きゅうり・キャベツ・バナナ
2	水	ご飯　鶏かつ 和風サラダ　みそ汁 バナナ　お茶	みそおにぎり　もやし和え みかん　牛乳	鶏もも・しらす干し・油揚げ だしパック・淡色辛みそ・ﾍﾞｰｺﾝｽﾗｲｽ 普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・油・上白糖 白すりごま・だし汁・ごま油	大根・にんじん・きゅうり・キャベツ カットわかめ・ほうれんそう・バナナ りょくとうもやし・温州みかん
3	木	五分つきご飯 白身魚の葱ソース マカロニサラダ 豆苗のスープ　りんご　お茶	もち米団子 昆布和え バナナ 牛乳	白身魚・ﾍﾞｰｺﾝｽﾗｲｽ・絹ごし豆腐 だしパック・豚ひき肉・鶏ひき肉 木綿豆腐・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 ごま油・マカロニ ・もち米・白いりゴマ	しょうが・根深ねぎ・にんじん・きゅうり キャベツ・りょくとうもやし・豆苗・りんご たまねぎ・塩昆布・バナナ
4	金	ご飯　豚肉のりんごｿｰｽ焼 切り昆布の炒め煮　みそ汁 バナナ　お茶	鶏ごぼうおにぎり　ごま和え みかん 牛乳	豚もも・豚ばら・油揚げ・だしパック 木綿豆腐・淡色辛みそ 鶏もも一口大・普通牛乳	米・かたくり粉・上白糖・油 さつまいも・ごま油・白すりごま	りんご・たまねぎ・刻み昆布・にんじん カットわかめ・ほうれんそう・バナナ ごぼう・さやいんげん・焼きのり・キャベツ 温州みかん
5	土	納豆ご飯 白身魚の野菜あんかけ 大根の炒め煮　味噌汁 果物　お茶	さつま芋おにぎり 果物 牛乳	小粒納豆・だしパック・白身魚 油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖 さつまいも	しょうが・乾しいたけ・にんじん・たまねぎ ほうれんそう・大根・カットわかめ 清見オレンジ
7	月	ご飯　麻婆豆腐 ブロッコリーサラダ 春雨スープ　バナナ お茶	二色蒸しパン ドレッシングサラダ　りんご 牛乳	絹ごし豆腐・豚ひき肉・だしパック 淡色辛みそ・卵・普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油 緑豆はるさめ・薄力粉・はちみつ	しょうが・根深ねぎ・にんじん・乾しいたけ にら・ブロッコリー・ﾎｰﾙｺｰﾝ缶詰・キャベツ はくさい・ほうれんそう・バナナ・きゅうり りんご
8	火	五分つきご飯 和風ハンバーグ 五目きんぴら　みそ汁 みかん　お茶	焼きおにぎり　ささみ和え バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 淡色辛みそ・だしパック・ささ身 普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・白いりゴマ ごま油・じゃがいも・米・白すりごま	たまねぎ・ごぼう・にんじん・乾しいたけ さやいんげん・こまつな・温州みかん キャベツ・ほうれんそう・バナナ
9	水	五分つきご飯 鯖の竜田揚げ じゃが芋のソテー　豚汁 バナナ　お茶	きつねうどん りんご 牛乳	まさば・ﾍﾞｰｺﾝｽﾗｲｽ・豚もも 絹ごし豆腐・だしパック・淡色辛みそ 油揚げ・鶏もも一口大・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 じゃがいも・干しうどん・上白糖	しょうが・にんじん・たまねぎ・大根・ごぼう 根深ねぎ・バナナ・乾しいたけ・だし昆布 ほうれんそう・りんご
10	木	ご飯　ポークチャップ 大根サラダ　豆乳スープ りんご　お茶	鮭おにぎり　金時豆の甘煮 バナナ　牛乳	豚ばら・豚もも・しらす干し ﾍﾞｰｺﾝｽﾗｲｽ・豆乳・甘塩鮭 うずら豆・乾・普通牛乳	米・油・上白糖・白すりごま じゃがいも・だし汁・かたくり粉 白いりゴマ	たまねぎ・大根・にんじん・きゅうり ほうれんそう・りんご・焼きのり・バナナ
11	金	五分つきご飯 白身魚の南蛮漬 さつま芋と昆布煮　みそ汁 バナナ　お茶	梅わかめおにぎり ツナサラダ　みかん 牛乳	白身魚・木綿豆腐・淡色辛みそ だしパック・ツナ缶・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 だし汁・さつまいも・米・白いりゴマ はちみつ	にんじん・たまねぎ・ピーマン・刻み昆布 にら・はくさい・バナナ・梅干し 乾燥わかめ・きゅうり・キャベツ 温州みかん
12	土	そぼろ丼　ひじき煮 味噌汁　果物 お茶	かやくおにぎり 果物 牛乳	鶏ひき肉・油揚げ・だしパック 淡色辛みそ・普通牛乳	米・上白糖・油	だし昆布・にんじん・切のり・ほしひじき さやいんげん・たまねぎ・カットわかめ ほうれんそう・清見オレンジ・乾しいたけ ごぼう・焼きのり
14	月	ご飯　焼肉 ブロッコリーサラダ わかめスープ　りんご お茶	茶飯おにぎり　蒸し南瓜 バナナ 牛乳	豚もも・だしパック・絹ごし豆腐 普通牛乳	米・油・上白糖・ごま油・白いりゴマ	にんじん・りょくとうもやし・ピーマン ブロッコリー・ﾎｰﾙｺｰﾝ缶詰・キャベツ カットわかめ・たまねぎ・ほうれんそう りんご・焼きのり・かぼちゃ・バナナ
15	火	五分つきご飯　さばの照焼 豆腐ﾁｬﾝﾌﾟﾙｰ　みそ汁 バナナ　お茶	さつま芋ぱん　即席漬け りんご 牛乳	まさば・木綿豆腐・豚小間肉・油揚げ だしパック・淡色辛みそ・普通牛乳	五分つき米・油・ごま油・じゃがいも 強力粉・薄力粉・上白糖 製菓用ゴマ油・さつまいも 白いりゴマ	しょうが・りょくとうもやし・にんじん・にら バナナ・キャベツ・きゅうり・りんご
16	水	ご飯　鶏のトマトソース 和風ポテトサラダ 豆苗のスープ　みかん お茶	炊きおこわおにぎり おひたし　バナナ 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・ﾍﾞｰｺﾝｽﾗｲｽ 絹ごし豆腐・だしパック 鶏もも一口大・油揚げ・かつお節 普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖 じゃがいも・もち米・ごま油	しょうが・たまねぎ・トマト缶詰・にんじん きゅうり・キャベツ・りょくとうもやし・豆苗 温州みかん・乾しいたけ・ほうれんそう はくさい・バナナ
17	木	【 誕生会 】 五分つきご飯　鮭のフライ 切干大根の炒め煮　みそ汁 バナナ　お茶	誕生日のケーキ 牛乳	生鮭・油揚げ・だしパック・木綿豆腐 淡色辛みそ・卵・生クリーム 普通牛乳	五分つき米・薄力粉・パン粉・油 上白糖・製菓用ゴマ油	切干しだいこん・にんじん・さやいんげん たまねぎ・ほうれんそう・バナナ・いちご
18	金	カレーライス　和風サラダ きのこのスープ みかん お茶	しらすおにぎり ささみ和え バナナ 牛乳	豚もも・しらす干し・木綿豆腐 だしパック・ささ身・普通牛乳	米・じゃがいも・油・米粉・はちみつ 上白糖・ごま油・白すりごま	にんじん・たまねぎ・しょうが・りんご カットわかめ・きゅうり・キャベツ えのきたけ・ほんしめじ・根深ねぎ ほうれんそう・温州みかん・焼きのり バナナ
19	土	わかめご飯 肉団子の甘辛煮　おひたし 味噌汁　果物 お茶	ココアトースト 果物 牛乳	鶏ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐 だしパック・かつお節・淡色辛みそ 普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・食パン バター・グラニュー糖	乾燥わかめ・たまねぎ・ほうれんそう はくさい・カットわかめ・清見オレンジ
21	月	【 冬至 】　五分つきご飯 生鮭の柚子味噌焼 南瓜のそぼろ煮　みそ汁 りんご　お茶	にゅうめん バナナ 牛乳	生鮭・淡色辛みそ・鶏ひき肉 だしパック・油揚げ・鶏もも一口大 普通牛乳	五分つき米・上白糖・油・かたくり粉 そうめん・ひやむぎ	ゆず・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん さやいんげん・キャベツ・ぶなしめじ ほうれんそう・りんご・大根・乾しいたけ 万能ねぎ・だし昆布・バナナ
22	火	五分つきご飯 豚肉のりんごｿｰｽ焼 ブロッコリーサラダ 白菜のスープ　バナナ お茶	みそおにぎり レバーの甘辛煮 みかん 牛乳	豚もも・豚ばら・絹ごし豆腐 だしパック・淡色辛みそ・鶏肝臓 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・上白糖・油 米・だし汁	りんご・たまねぎ・ブロッコリー ﾎｰﾙｺｰﾝ缶詰・にんじん・キャベツ はくさい・ほうれんそう・バナナ・しょうが 温州みかん
23	水	五分つきご飯 鯖の カレー揚　千草あえ みそ汁　りんご お茶	ｼｭｶﾞｰﾄｰｽﾄ　ツナ和え バナナ 牛乳	まさば・油揚げ・だしパック 淡色辛みそ・ツナ缶・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 白すりごま・さつまいも・食パン バター・グラニュー糖・ごま油	しょうが・にんじん・ほうれんそう・たまねぎ えのきたけ・カットわかめ・りんご キャベツ・バナナ
24	木	ご飯　麻婆豆腐 春雨和え　かぶのスープ みかん　お茶	鮭わかめおにぎり 金時豆の甘煮　りんご 牛乳	絹ごし豆腐・豚ひき肉・だしパック 淡色辛みそ・ﾍﾞｰｺﾝｽﾗｲｽ・甘塩鮭 うずら豆・乾・普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油 緑豆はるさめ・白いりゴマ	しょうが・根深ねぎ・にんじん・乾しいたけ にら・カットわかめ・りょくとうもやし・かぶ たまねぎ・ぶなしめじ・かぶの葉 温州みかん・炊き込みわかめ・りんご
25	金	【 クリスマス 】　カレーピラフ 鶏肉の唐揚げ　和風ポテトサラダ 豆乳ｺｰﾝｽｰﾌﾟ　りんご　お茶	クリスマスケーキ 牛乳	豚ひき肉・鶏もも・ﾍﾞｰｺﾝｽﾗｲｽ 絹ごし豆腐・豆乳・卵・生クリーム 普通牛乳	米・油・かたくり粉・じゃがいも 上白糖・米粉・薄力粉・製菓用ゴマ油	にんじん・たまねぎ・さやいんげん しょうが・キャベツ・ブロッコリー ｸﾘｰﾑｺｰﾝ缶詰・ほうれんそう・りんご
26	土	納豆ご飯　白身魚の揚げ煮 ごま和え　味噌汁 果物　お茶	さつま芋おにぎり　果物 牛乳	小粒納豆・だしパック・白身魚 淡色辛みそ・普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖 白すりごま・さつまいも	ほうれんそう・にんじん・キャベツ たまねぎ・カットわかめ・清見オレンジ
28	月	【 年末準備 】 鮭そぼろ丼 切干大根の炒め煮　みそ汁 りんご　お茶	焼きおにぎり ささみ和え　みかん 牛乳	鶏ひき肉・甘塩鮭・油揚げ だしパック・木綿豆腐・淡色辛みそ ささ身・普通牛乳	米・上白糖・油・白すりごま・ごま油	だし昆布・にんじん・切のり 切干しだいこん・さやいんげん 乾燥わかめ・根深ねぎ・ほうれんそう りんご・キャベツ・温州みかん

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂　肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
585 kcal	23.6 g	15.2 g	196 mg	2.6 mg	357 μg	0.39 mg	0.41 mg	39 mg