



12月 給食献立表



令和3年

日	曜	昼食	間食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとどめる
1	水	五分つきご飯 鮭のフライ 切干大根と昆布炒め煮 みそ汁 パナナ お茶	梅じゃこおにぎり ささみ相和え りんご	生鮭・油揚げ・だしパック 淡色辛みそ・しらす干し・ささ身 普通牛乳	五分つき米・薄力粉・パン粉・油 上白糖・じゃがいも・米・白すりこま ごま油	切干しだいこん・にんじん・刻み昆布 さやいんげん・りよくとうもろやし 根深ねぎ・ほうれんそう・バナナ・梅干し 焼きのり・キャベツ・りんご
2	木	五分つきご飯 和風ハンバーグ 春雨サラダ きのこのスープ みかん お茶	蒸しパン 白菜漬け バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 淡色辛みそ・ツナ缶・だしパック・卵 普通牛乳	五分つき米・油・上白糖 白いりゴマ・緑豆はるごめ・ごま油 薄力粉	たまねぎ・にんじん・きゅうり りよくとうもろやし・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 はくさい・バナナ
3	金	五分つきご飯 白身魚の葱ソース じゃが芋そろ煮 みそ汁 りんご お茶	わかめおにぎり レバーの甘辛煮 バナナ 牛乳	白身魚・鶏ひき肉・だしパック 木綿豆腐・淡色辛みそ・鶏肝臓 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・ごま油・じゃがいも・米 白いりゴマ	しょうが・根深ねぎ・たまねぎ・にんじん 乾燥わかめ・ほうれんそう・りんご バナナ
4	土	和風うま煮丼 さつま芋の甘煮 味噌汁 果物 お茶	かやくおにぎり 果物 牛乳	豚もも・だしパック・淡色辛みそ 油揚げ・普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油 さつまいも	にんじん・はくさい・たまねぎ 乾しいたけ・さやえんどう・カットわかめ ほうれんそう・清見オレンジ・ごぼう さやいんげん・焼きのり
6	月	ご飯 焼肉 和風ポテトサラダ 豆苗のスープ みかん お茶	鮭おにぎり ごま酢あえ バナナ 牛乳	豚もも・だしパック・パ・コライイ 絹ごし豆腐・甘塩・普通牛乳	米・油・上白糖・ごま油・白いりゴマ じゃがいも・白すりこま	にんじん・キャベツ・ピーマン・きゅうり りよくとうもろやし・豆苗・温州みかん 焼きのり・バナナ
7	火	五分つきご飯 鯖の竜田揚げ 五目さんびら みそ汁 バナナ お茶	チキッパ おにぎり 磯辺和え みかん 牛乳	まさば・豚ひき肉・木綿豆腐 だしパック・淡色辛みそ・鶏小間 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・ごま油 上白糖・米	しょうが・ごぼう・にんじん・乾しいたけ さやいんげん・キャベツ・ぶなしめじ ほうれんそう・バナナ・たまねぎ はくさい・切り・温州みかん
8	水	すきやき風豚丼 ブロッコリーサラダ のっぺい汁 りんご お茶	金時パン ドレッシングサラダ バナナ 牛乳	豚はら・豚もも・だしパック・鶏もも うずら豆・乾・ツナ缶・普通牛乳	米・油・上白糖・ごま油・さといも かたくり粉・強力粉・薄力粉 製菓用ゴマ油・はちみつ	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ほうれんそう・ブロッコリー お・わ・缶詰・キャベツ・大根・ごぼう 万能ねぎ・しょうが・りんご・きゅうり バナナ
9	木	五分つきご飯 鮭の磯焼き 肉じゃが みそ汁 パナナ お茶	鶏ごぼおにぎり 大根しらすサラダ りんご 牛乳	生鮭・豚もも・だしパック・油揚げ 淡色辛みそ・鶏もも・一口大 しらす干し・普通牛乳	五分つき米・上白糖・油 じゃがいも・米・ごま油	あおのり・たまねぎ・にんじん さやいんげん・はくさい・ぶなしめじ ほうれんそう・バナナ・ごぼう・焼きのり 大根・きゅうり・りんご
10	金	ご飯 鶏のりんごソース さつま芋と昆布煮 わかめスープ みかん お茶	かぼちゃドーナツ ツナサラダ パナナ 牛乳	鶏もも・絹ごし豆腐・だしパック・卵 ツナ缶・普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖 さつまいも・薄力粉・製菓用ゴマ油 グラニュー糖・はちみつ	りんご・たまねぎ・刻み昆布 カットわかめ・りよくとうもろやし・にんじん 温州みかん・かぼちゃ・きゅうり キャベツ・バナナ
11	土	納豆ご飯 白身魚と大根煮 おひたし 味噌汁 果物 お茶	わかめおにぎり 果物 牛乳	小粒納豆・だしパック・白身魚 かつお節・淡色辛みそ・普通牛乳	米・上白糖・白いりゴマ	大根・にんじん・さやいんげん ほうれんそう・はくさい・たまねぎ カットわかめ・清見オレンジ 乾燥わかめ
13	月	鮭とぼろ丼 千草あえ みそ汁 パナナ お茶	さつま芋おにぎり チキンサラダ 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・白すりこま・さつまいも 油・はちみつ	だし昆布・にんじん・切り ほうれんそう・なめこ・えのきたけ カットわかめ・バナナ・きゅうり・キャベツ 温州みかん
14	火	五分つきご飯 ポークチャップ マカロニサラダ きのこのスープ りんご お茶	にゅうえん バナナ 牛乳	豚はら・豚もも・パ・コライイ 絹ごし豆腐・木綿豆腐・だしパック 鶏もも・一口大・油揚げ・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・マカロニ そうめん・ひやむぎ	たまねぎ・にんじん・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・りんご・大根・乾しいたけ 万能ねぎ・だし昆布・バナナ
15	水	五分つきご飯 さばの照焼 豆腐チャプルー みそ汁 バナナ お茶	きのこおにぎり 金時豆の甘煮 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 うずら豆・乾・普通牛乳	五分つき米・油・ごま油・じゃがいも 米・もち米・上白糖	しょうが・りよくとうもろやし・にんじん・にら カットわかめ・根深ねぎ・バナナ 乾しいたけ・ぶなしめじ・まいたけ りんご
16	木	【誕生会】五分つきご飯 あんかけハンバーグ 和風サラダ 白菜スープ みかん お茶	誕生日のケーキ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 しらす干し・パ・コライイ・だしパック 卵・生クリーム・普通牛乳	五分つき米・上白糖・だし汁 かたくり粉・油・薄力粉 製菓用ゴマ油	たまねぎ・ぶなしめじ・えのきたけ カットわかめ・にんじん・きゅうり キャベツ・はくさい・ほうれんそう 温州みかん・いちご
17	金	ご飯 白身魚のりんごかけ じゃが芋のさんびら みそ汁 パナナ お茶	ライスお焼き レバーの甘辛煮 りんご 牛乳	白身魚・だしパック・豚もも 木綿豆腐・淡色辛みそ・鶏肝臓 普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖 じゃがいも	しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン キャベツ・ほうれんそう・バナナ・りんご
18	土	和風うま煮丼 ひじき煮 味噌汁 果物 お茶	ココアトースト 果物 牛乳	豚もも・油揚げ・だしパック 淡色辛みそ・普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油 食パン・バター・グラニュー糖	にんじん・はくさい・たまねぎ 乾しいたけ・ほしひじき・カットわかめ ほうれんそう・清見オレンジ
20	月	ご飯 麻婆豆腐 さつま芋サラダ 春雨スープ りんご お茶	鮭おにぎり ごま酢あえ バナナ 牛乳	絹ごし豆腐・豚ひき肉・だしパック 淡色辛みそ・パ・コライイ・甘塩鮭 普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油 さつまいも・緑豆はるごめ 白すりこま	しょうが・根深ねぎ・にんじん 乾しいたけ・にら・きゅうり・はくさい ほうれんそう・りんご・焼きのり りよくとうもろやし・バナナ
21	火	五分つきご飯 さばの南部焼 豚五目さんびら みそ汁 バナナ お茶	きのこおにぎり ささみ相和え りんご 牛乳	まさば・豚はら・木綿豆腐 だしパック・淡色辛みそ・油揚げ ささ身・普通牛乳	五分つき米・油・白いりゴマ ごま油・上白糖・米・白すりこま	しょうが・ごぼう・にんじん・乾しいたけ さやいんげん・たまねぎ・ほうれんそう バナナ・ぶなしめじ・まいたけ・焼きのり キャベツ・りんご
22	水	【冬至】五分つきご飯 つくね焼き 南瓜の甘煮 けんちん汁 みかん お茶	あんぱん 柚子白菜漬 バナナ 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐・だしパック 油揚げ・こしあん・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖 かたくり粉・ごま油・強力粉 薄力粉・製菓用ゴマ油・白いりゴマ	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・大根 万能ねぎ・温州みかん・はくさい・ゆず バナナ
23	木	五分つきご飯 白身魚の葱ソース さつま芋と昆布煮 豆苗のスープ パナナ お茶	焼きおにぎり ツナサラダ みかん 牛乳	白身魚・絹ごし豆腐・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・ごま油・さつまいも・米 はちみつ	しょうが・根深ねぎ・刻み昆布 りよくとうもろやし・豆苗・バナナ・にんじん きゅうり・大根・温州みかん
24	金	カレーピラフ 鶏肉の唐揚げ 和風ポテトサラダ 豆乳ソース りんご お茶	クリスマスケーキ 牛乳	豚ひき肉・鶏もも・パ・コライイ 絹ごし豆腐・豆腐・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 お・わ・缶詰・ほうれんそう・りんご
25	土	納豆ご飯 豚と大根煮 おひたし 味噌汁 果物 お茶	みそおにぎり 果物 牛乳	小粒納豆・だしパック・豚もも かつお節・淡色辛みそ・普通牛乳	米・上白糖・だし汁	大根・にんじん・乾しいたけ ほうれんそう・はくさい・たまねぎ カットわかめ・清見オレンジ
27	月	五分つきご飯 焼肉 じゃが芋のサラダ わかめスープ みかん お茶	みそ煮込みうどん バナナ 牛乳	豚もも・だしパック・パ・コライイ 絹ごし豆腐・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・ごま油 白いりゴマ・じゃがいも・干しうどん さといも	にんじん・キャベツ・ピーマン・きゅうり お・わ・缶詰・カットわかめ・たまねぎ ほうれんそう・温州みかん・乾しいたけ ほうれんそう・りんご・焼きのり バナナ
28	火	【年末準備】五分つきご飯 鮭の磯焼き 切り昆布の炒め煮 のっぺい汁 りんご お茶	茶飯おにぎり 切干ツナサラダ みかん 牛乳	生鮭・油揚げ・だしパック 鶏もも・一口大・絹ごし豆腐・ツナ缶 普通牛乳	五分つき米・上白糖・油・さといも かたくり粉・米・ごま油	あおのり・刻み昆布・にんじん・ごぼう 乾しいたけ・根深ねぎ・しょうが ほうれんそう・りんご・焼きのり 切干しだいこん・きゅうり・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
568 kcal	23.9 g	15.8 g	199 mg	2.7 mg	495 μg	0.41 mg	0.44 mg	36 mg