



12月 給食献立表



令和4年

日	曜	昼食	間食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	木	五分つきご飯 鯖のカレー揚 マカロニサラダ みかん お茶	鶏ごぼうおにぎり 金時豆の甘煮 パナナ 牛乳	まさは・A・コメライ・絹ごし豆腐 油揚げ・だしパック・淡色辛みそ 鶏もも一口大・うずら豆・乾 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 マカロニ・上白糖・さつまいも・米 ごま油	しょうが・にんじん・きゅうり・キャベツ たまねぎ・カウワカメ・温州みかん ごぼう・さやいんげん・焼きのり・バナナ
2	金	ご飯 麻婆豆腐 さつま芋と昆布煮 春雨スープ パナナ お茶	ココアトースト 即席漬け りんご 牛乳	絹ごし豆腐・豚ひき肉・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 さつまいも・普通はるさめ・食パン バター・グラニュー糖・白いりゴマ	しょうが・根深ねぎ・にんじん 乾しいたけ・にら・刻み昆布・はくさい カウワカメ・バナナ・キャベツ・きゅうり りんご
3	土	わかめご飯 白身魚の南部焼 おひたし 味噌汁 果物 お茶	しらすおにぎり 果物 牛乳	白身魚・かつお節・だしパック 淡色辛みそ・しらす干し・普通牛乳	米・上白糖・白いりゴマ・油	乾燥わかめ・しょうが・ほうれんそう キャベツ・にんじん・たまねぎ カウワカメ・清見オレンジ・焼きのり
5	月	五分つきご飯 鮭の磯焼き 豚こぼろ炒め みそ汁 バナナ お茶	けチャップ おにぎり 昆布和え みかん 牛乳	生鮭・豚ばら・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・上白糖・油・ごま油 米・白いりゴマ	あおりの・ごぼう・にんじん・なめこ ほうれんそう・カウワカメ・バナナ たまねぎ・キャベツ・塩昆布 温州みかん
6	火	五分つきご飯 鶏のチリ揚げ 春雨サラダ わかめスープ みかん お茶	にゅうめん バナナ 牛乳	鶏もも・だしパック・ツナ缶 絹ごし豆腐・鶏もも一口大・油揚げ 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・普通はるさめ・ごま油 そうめん・ひやむぎ	しょうが・たまねぎ・にんじん・きゅうり りよくとんもやし・カウワカメ ほうれんそう・温州みかん・大根 乾しいたけ・万能ねぎ・だし昆布 バナナ
7	水	芋ご飯 鯖の香味焼き アロカ・わか和え みそ汁 パナナ お茶	焼きおにぎり チキンサラダ りんご 牛乳	まさは・淡色辛みそ・かつお節 だしパック・ささ身・普通牛乳	米・さつまいも・白いりゴマ・上白糖 油・じゃがいも・はちみつ	根深ねぎ・しょうが・ブロッコリー にんじん・りよくとんもやし・ほうれんそう バナナ・きゅうり・キャベツ・りんご
8	木	キーマカレー ビクルス風 白菜のスープ りんご お茶	金時パン おひたし バナナ 牛乳	豚ひき肉・絹ごし豆腐・だしパック うずら豆・乾・かつお節・普通牛乳	米・じゃがいも・油・米粉・はちみつ 上白糖・強力粉・薄力粉・米油	にんじん・たまねぎ・しょうが・りんご 大根・セロリ・きゅうり・はくさい ほうれんそう・バナナ
9	金	五分つきご飯 白身魚の窓ソース じゃが芋炒り煮 みそ汁 バナナ お茶	かやくおにぎり ごま和え みかん 牛乳	白身魚・鶏ひき肉・だしパック 油揚げ・淡色辛みそ・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 白すりこご	しょうが・根深ねぎ・たまねぎ・にんじん キャベツ・カウワカメ・ほうれんそう バナナ・乾しいたけ・ごぼう さやいんげん・焼きのり・温州みかん
10	土	和風うま煮丼 南瓜の甘煮 味噌汁 果物 お茶	鮭おにぎり 果物 牛乳	豚もも・だしパック・淡色辛みそ 甘塩鮭・普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油 白いりゴマ	にんじん・はくさい・たまねぎ 乾しいたけ・さやえんどう・かぼちゃ カウワカメ・ほうれんそう 清見オレンジ・焼きのり
12	月	五分つきご飯 和風ハンバーグ 大豆とひじき煮 みそ汁 みかん お茶	あんぱん 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・だし・油揚げ だしパック・赤色辛みそ・こしあん 普通牛乳	五分つき米・油・上白糖 白いりゴマ・強力粉・薄力粉・米油 ごま油	たまねぎ・はしひじき・にんじん さやいんげん・大根・ぶなしめじ 根深ねぎ・ごまかつ・温州みかん はくさい・きゅうり・バナナ
13	火	五分つきご飯 鯖のトマトソース 大根サラダ きのこのスープ パナナ お茶	しらす若芽おにぎり レバーの旨煮 みかん 牛乳	まさは・淡色辛みそ・A・コメライ 木綿豆腐・だしパック・しらす干し 鶏肝臓・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・白すりこご・米	しょうが・たまねぎ・トマト缶詰・大根 にんじん・きゅうり・えのきたけ ぶなしめじ・根深ねぎ・ほうれんそう バナナ・炊き込みわかめ・温州みかん
14	水	すきやき豚丼 ごま酢あえ みそ汁 りんご お茶	おこわおにぎり ブロッコリー・サラダ バナナ 牛乳	豚ばら・鶏もも・だしパック・生揚げ 淡色辛みそ・鶏もも一口大・油揚げ 普通牛乳	米・油・上白糖・白すりこご・もち米 ごま油	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ほうれんそう・きゅうり・りよくとんもやし キャベツ・えのきたけ・カウワカメ りんご・はしひじき・ブロッコリー ネーロ缶詰・バナナ
15	木	【誕生会】 五分つきご飯 鮭の南部焼 切干大根と昆布炒め煮 けんちん汁 パナナ お茶	誕生日のケーキ 牛乳	生鮭・ツナ缶・だしパック・油揚げ 木綿豆腐・卵・生クリーム 普通牛乳	五分つき米・油・白いりゴマ 上白糖・ごま油・さつまいも・薄力粉 米油	しょうが・切干大根・にんじん 刻み昆布・さやいんげん・ごぼう 万能ねぎ・バナナ・いちご
16	金	五分つきご飯 鶏のA・和・焼 千草あえ みそ汁 みかん お茶	茶飯おにぎり 金時豆の甘煮 パナナ 牛乳	鶏もも・油揚げ・だしパック 木綿豆腐・淡色辛みそ うずら豆・乾・普通牛乳	五分つき米・上白糖・油 白すりこご・米	しょうが・にんじん・ほうれんそう カウワカメ・たまねぎ・ぶなしめじ 温州みかん・焼きのり・バナナ
17	土	【生活発表会】 納豆ご飯 白身魚煮 わかめサラダ 味噌汁 果物 お茶	じゃが芋おやき 果物 牛乳	小粒納豆・だしパック・白身魚 淡色辛みそ・A・コメライ 普通牛乳	米・薄力粉・上白糖・ごま油 じゃがいも・かたくり粉・油	ほうれんそう・カウワカメ・にんじん きゅうり・ネーロ缶詰・たまねぎ 清見オレンジ
19	月	焼肉丼 マカロニサラダ わかめスープ りんご お茶	きつねうどん バナナ 牛乳	鶏もも・豚ばら・だしパック A・コメライ・絹ごし豆腐・油揚げ 鶏もも一口大・普通牛乳	米・油・上白糖・ごま油・白いりゴマ マカロニ・干しうどん	にんじん・キャベツ・ピーマン・きゅうり カウワカメ・たまねぎ・ほうれんそう りんご・根深ねぎ・乾しいたけ・だし昆布 バナナ
20	火	わかめご飯 さばの南部焼 豚こぼろ炒め みそ汁 バナナ お茶	もち米団子 ごま酢あえ みかん 牛乳	まさは・豚ばら・木綿豆腐 だしパック・淡色辛みそ・豚ひき肉 鶏ひき肉・普通牛乳	米・油・白いりゴマ・ごま油・上白糖 さつまいも・もち米・白すりこご	乾燥わかめ・しょうが・ごぼう・にんじん カウワカメ・ほうれんそう・バナナ たまねぎ・きゅうり・りよくとんもやし 温州みかん
21	水	五分つきご飯 おひじきハンバーグ 春雨サラダ きのこのスープ みかん お茶	はちみつトースト 即席漬け バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 ツナ缶・だしパック・普通牛乳	五分つき米・上白糖・だし汁 かたくり粉・普通はるさめ・ごま油 食パン・バター・はちみつ 白いりゴマ	たまねぎ・はしひじき・にんじん・きゅうり りよくとんもやし・えのきたけ・ぶなしめじ 根深ねぎ・ほうれんそう・温州みかん キャベツ・バナナ
22	木	【冬至】 五分つきご飯 鮭の柚子照焼 じゃが芋のきんぴら みそ汁 パナナ お茶	ライスお焼き 蒸し南瓜 みかん 牛乳	生鮭・鶏もも・油揚げ・だしパック 淡色辛みそ・普通牛乳	五分つき米・油・じゃがいも 上白糖・米	しょうが・ゆず・ゆず・にんじん・ピーマン はくさい・たまねぎ・ほうれんそう バナナ・かぼちゃ・温州みかん
23	金	【クリスマス】 ミートライス チュリッパ揚 和風ポテトサラダ 豆乳コープ りんご お茶	クリスマスケーキ 牛乳	豚ひき肉・鶏もも・A・コメライ 絹ごし豆腐・豆乳・卵・生クリーム 普通牛乳	米・油・米粉・上白糖・かたくり粉 じゃがいも・薄力粉・米油	にんじん・たまねぎ・トマト缶詰・しょうが きゅうり・キャベツ・ネーロ缶詰 ほうれんそう・りんご
24	土	そばろ丼 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・はしひじき さやいんげん・たまねぎ・カウワカメ ほうれんそう・清見オレンジ・乾しいたけ ごぼう・焼きのり
26	月	五分つきご飯 肉豆腐煮 オノロサラダ バナナ お茶	ドーナツ おひたし りんご 牛乳	木綿豆腐・鶏もも・だしパック ツナ缶・絹ごし豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・卵・かつお節 普通牛乳	五分つき米・上白糖・油・薄力粉 グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・さやいんげん ブロッコリー・ネーロ缶詰 カウワカメ・根深ねぎ・ほうれんそう バナナ・キャベツ・りんご
27	火	鮭そぼろ丼 ごま酢あえ けんちん汁 みかん お茶	みそおかかおにぎり ささみお和え パナナ 牛乳	鶏ひき肉・目塩鮭・油揚げ だしパック・木綿豆腐・淡色辛みそ かつお節・ささ身・普通牛乳	米・上白糖・白すりこご・ごま油 さつまいも・だし汁	だし昆布・にんじん・切のり・きゅうり りよくとんもやし・大根・万能ねぎ 温州みかん・キャベツ・ほうれんそう バナナ
28	水	【年末準備】 五分つきご飯 鶏のりんごソース じゃが芋のサラダ 豆腐と野菜スープ バナナ お茶	煮込みうどん みかん 牛乳	鶏もも・ツナ缶・絹ごし豆腐 だしパック・豚ばら・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・じゃがいも・ごま油 干しうどん	りんご・たまねぎ・きゅうり・にんじん はくさい・カウワカメ・バナナ・大根 乾しいたけ・根深ねぎ・だし昆布 ほうれんそう・温州みかん

☆ 今月の平均給食栄養量 ☆

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
569 kcal	23.7 g	16.5 g	198 mg	2.6 mg	354 μg	0.38 mg	0.41 mg	36 mg

★食材の納入により献立変更がございます