



# 12月 給食献立表



令和5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	金	芋ご飯 鶏のりんごソース 豆腐ハンバーグ みそ汁 柿 お茶	きつねうどん バナナ 牛乳	鶏もも・木綿豆腐・豚小間肉 油揚げ・だしパック・淡色辛みそ 鶏もも一口大・普通牛乳	米・さつまいも・かたくり粉・油 上白糖・ごま油・干しうどん	りんご・たまねぎ・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 こまつな・かき・乾しいたけ・だし昆布 バナナ
2	土	五分つきご飯 白身魚の葱ソース 切干大根の炒め煮 味噌汁 果物 お茶	かやくおにぎり 果物 牛乳	白身魚・油揚げ・だしパック 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・米	しょうが・根深ねぎ・切干しだいこん にんじん・さやいんげん・たまねぎ カットわかめ・こまつな・清見オレンジ 乾しいたけ・ごぼう・焼きのり
4	月	五分つきご飯 焼肉 さつまいもと昆布煮 みそ汁 みかん お茶	シリアル トースト ささみお和え バナナ 牛乳	豚もも・だしパック・木綿豆腐 淡色辛みそ・ささ身・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・ごま油 白いりゴマ・さつまいも・食パン バター・グラニュー糖・白すりごま	にんじん・キャベツ・ピーマン・刻み昆布 にら・はくさい・温州みかん・こまつな バナナ
5	火	五分つきご飯 鮭の南部焼 肉じゃが みそ汁 バナナ お茶	梅わかめおにぎり レバーの甘辛煮 みかん 牛乳	生鮭・豚もも・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・油・白いりゴマ じゃがいも・上白糖・米	しょうが・たまねぎ・にんじん さやいんげん・なめこ・こまつな カットわかめ・バナナ・梅干し 乾燥わかめ・温州みかん
6	水	ミートライス 大根サラダ わかめスープ りんご お茶	大学芋 ツナお和え バナナ 牛乳	豚ひき肉・しらす干し・木綿豆腐 だしパック・ツナ缶・普通牛乳	米・油・米粉・上白糖・白すりごま さつまいも・白いりゴマ・ごま油	にんじん・たまねぎ・トマト缶詰・大根 きゅうり・カットわかめ・こまつな・りんご キャベツ・バナナ
7	木	五分つきご飯 白身魚フライ 切り昆布の炒め煮 みそ汁 バナナ お茶	きのこおにぎり 大豆きな粉 りんご 牛乳	白身魚・油揚げ・だしパック 木綿豆腐・淡色辛みそ だいたす水煮・きな粉・普通牛乳	五分つき米・薄力粉・パン粉・油 上白糖・さつまいも・米	刻み昆布・にんじん・カットわかめ こまつな・バナナ・乾しいたけ ふなめし・えのきたけ・焼きのり・りんご
8	金	五分つきご飯 鶏のバーナー焼 マカロニサラダ 白菜のスープ みかん お茶	金時パン おひたし バナナ 牛乳	鶏もも・バーナーフライ・絹ごし豆腐 木綿豆腐・だしパック・うずら豆・乾 かつお節・普通牛乳	五分つき米・上白糖・油・マカロニ 強力粉・薄力粉・米油	しょうが・にんじん・きゅうり・キャベツ はくさい・こまつな・温州みかん・バナナ
9	土	しらす丼 豆腐そぼろあん 味噌汁 果物 お茶	焼きおにぎり 果物 牛乳	しらす干し・かつお節・木綿豆腐 鶏ひき肉・だしパック・淡色辛みそ 普通牛乳	米・白いりゴマ・上白糖・かたくり粉	切のり・こまつな・にんじん さやいんげん・しょうが・たまねぎ カットわかめ・清見オレンジ
11	月	五分つきご飯 鯛の竜田揚げ 豆腐カレーハンバーグ みそ汁 バナナ お茶	鶏ごぼうおにぎり 蒸し南瓜 りんご 牛乳	まさば・木綿豆腐・豚小間肉 だしパック・赤色辛みそ 鶏もも一口大・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・ごま油 じゃがいも・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・こまつな バナナ・ごぼう・さやいんげん・焼きのり かぼちゃ・りんご
12	火	【誕生会】五分つきご飯 ポークチャップ 大豆サラダ 豆苗のスープ みかん お茶	誕生日のケーキ 牛乳	豚ばら・豚もも・だいたす水煮 ツナ缶・木綿豆腐・だしパック・卵 生クリーム・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・ごま油 薄力粉・米油	たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり りよくとうもろやし・豆苗・温州みかん いちご
13	水	五分つきご飯 鮭の磯焼き 千草あえ 豚汁 バナナ お茶	もち米団子 ごま和え みかん 牛乳	生鮭・油揚げ・だしパック・豚ばら 木綿豆腐・淡色辛みそ・豚ひき肉 鶏ひき肉・普通牛乳	五分つき米・上白糖・油 白すりごま・もち米・ごま油	あおのり・にんじん・ほうれんそう・大根 ごぼう・万能ねぎ・バナナ・たまねぎ しょうが・キャベツ・温州みかん
14	木	五分つきご飯 鶏肉の唐揚げ ドレッシングサラダ 白菜のスープ りんご お茶	さつまいも 即席漬 バナナ 牛乳	鶏もも・木綿豆腐・だしパック 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 はちみつ・強力粉・薄力粉・上白糖 米油・さつまいも・白いりゴマ ごま油	しょうが・にんじん・きゅうり・キャベツ はくさい・ふなめし・こまつな・りんご ごま油・さつまいも・白いりゴマ ごま油
15	金	五分つきご飯 さばの照焼 ブロッコリーのごま和え すいとん汁 バナナ お茶	ココアトースト おひたし みかん 牛乳	まさば・木綿豆腐・鶏小間 だしパック・かつお節・普通牛乳	五分つき米・油・白すりごま 上白糖・薄力粉・かたくり粉 食パン・バター・グラニュー糖	しょうが・ブロッコリー・にんじん・大根 根深ねぎ・乾しいたけ・こまつな・バナナ キャベツ・温州みかん
16	土	五分つきご飯 肉団子野菜あんかけ 酢の物 味噌汁 果物 お茶	梅じゃこおにぎり 果物 牛乳	鶏ひき肉・豚ひき肉・だしパック しらす干し・淡色辛みそ・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・米・白いりゴマ	たまねぎ・しょうが・乾しいたけ にんじん・こまつな・乾燥わかめ きゅうり・りよくとうもろやし・カットわかめ 清見オレンジ・梅干し・焼きのり
18	月	五分つきご飯 鮭のフライ 五目煮豆 みそ汁 りんご お茶	きのこうどん バナナ 牛乳	生鮭・だいたす・油揚げ・だしパック 淡色辛みそ・豚ばら・普通牛乳	五分つき米・薄力粉・パン粉・油 上白糖・さつまいも・干しうどん	にんじん・ごぼう・だし昆布・こまつな りんご・たまねぎ・乾しいたけ ふなめし・えのきたけ・万能ねぎ バナナ
19	火	五分つきご飯 和風ハンバーグ オーロラサラダ わかめスープ バナナ お茶	ライスお焼き レバーの甘辛煮 りんご 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 淡色辛みそ・ツナ缶・絹ごし豆腐 だしパック・鶏肝臓・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖 白いりゴマ・米	たまねぎ・ブロッコリー・にんじん 糸こんにゃく・カットわかめ・こまつな バナナ・しょうが・りんご
20	水	五分つきご飯 鯛のトマトソース さつまいもと昆布煮 みそ汁 みかん お茶	豆腐きなこドーナツ 即席漬 バナナ 牛乳	まさば・淡色辛みそ・油揚げ だしパック・木綿豆腐・きな粉 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・さつまいも・薄力粉 白いりゴマ・ごま油	しょうが・たまねぎ・トマト缶詰 刻み昆布・はくさい・こまつな 温州みかん・キャベツ・にんじん きゅうり・バナナ
21	木	五分つきご飯 麻婆豆腐 切干だいこんサラダ 春雨スープ バナナ お茶	かやくおにぎり ごま和え みかん 牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉・だしパック 淡色辛みそ・バーナーフライ・油揚げ 普通牛乳	五分つき米・油・上白糖 かたくり粉・ごま油・普通はるさめ 米・白すりごま	しょうが・根深ねぎ・にんじん 乾しいたけ・にら・切干しだいこん きゅうり・キャベツ・はくさい・こまつな バナナ・ごぼう・さやいんげん・焼きのり ブロッコリー・温州みかん
22	金	【冬至】わかめご飯 白身魚の揚げ煮 南瓜のそぼろ煮 みそ汁 りんご お茶	あんぱん おひたし バナナ 牛乳	白身魚・鶏ひき肉・だしパック 油揚げ・淡色辛みそ・こしあん かつお節・普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖・強力粉 薄力粉・米油	乾燥わかめ・こまつな・にんじん かぼちゃ・たまねぎ・かぶ・カットわかめ りんご・キャベツ・バナナ
23	土	和風うま煮丼 ジャが芋煮 味噌汁 果物 お茶	昆布おにぎり 果物 牛乳	豚もも・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 じゃがいも・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・カットわかめ こまつな・清見オレンジ・塩昆布
25	月	【クリスマス】 カレーライス 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ 豆乳コンソープ りんご お茶	クリスマスケーキ 牛乳	豚もも・鶏もも・バーナーフライ 絹ごし豆腐・豆乳・卵・生クリーム 普通牛乳	米・じゃがいも・油・米粉・はちみつ かたくり粉・マカロニ・上白糖 薄力粉・米油	にんじん・たまねぎ・しょうが・りんご きゅうり・キャベツ・カレー缶詰 こまつな・いちご
26	火	五分つきご飯 さばの照焼 千草あえ 豚汁 バナナ お茶	ふりかけおにぎり 大豆きな粉 みかん 牛乳	まさば・油揚げ・だしパック・豚もも 木綿豆腐・淡色辛みそ ちりめんじゃこ・かつお節 だいたす水煮・きな粉・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖 白すりごま・米・ごま油・白いりゴマ	しょうが・にんじん・こまつな・大根 ごぼう・万能ねぎ・バナナ・温州みかん
27	水	五分つきご飯 鶏のりんごソース 切干大根と昆布炒め煮 わかめスープ みかん お茶	けしっくうどん バナナ 牛乳	白身魚・鶏ひき肉・だしパック 木綿豆腐・バーナーフライ・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・干しうどん	りんご・たまねぎ・切干しだいこん にんじん・刻み昆布・さやいんげん カットわかめ・こまつな・温州みかん バナナ
28	木	【年末準備】 鮭そぼろ丼 さつまいもの甘煮 みそ汁 バナナ お茶	焼きおにぎり ツナサラダ みかん 牛乳	鶏ひき肉・甘塩鮭・木綿豆腐 だしパック・淡色辛みそ・ツナ缶 普通牛乳	米・上白糖・さつまいも・はちみつ 油	だし昆布・にんじん・切のり・なめこ こまつな・カットわかめ・バナナ・きゅうり 大根・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
582 kcal	24.4 g	17.4 g	213 mg	2.8 mg	448 μg	0.39 mg	0.42 mg	37 mg

★食材の納入により献立変更がございます