

12月 給食献立表

令和6年

後・完了期

日	曜	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる	(その他の食品)
2	月	ごはん たららの照り焼き ひじきサラダ みそ汁	自然素材のお菓子 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・乾燥ひじき 冷凍コーン・ごま油・麩 自然素材のお菓子	きゅうり・キャベツ・にんじん 西洋かぼちゃ・たまねぎ	こいくちしょうゆ・清酒 穀物酢・煮干しだし
3	火	ごはん 高野豆腐の含め煮 ゆかり和え みそ汁	フルーツ寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	凍り豆腐・鶏もも(完了) 鶏ミンチ(後期)・ソフト豆腐 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・冷凍いんげん・車糖	にんじん・大根・乾しいたけ はくさい・きゅうり・ゆかりふりかけ がなしめじ・パイン缶・もも缶 みかん缶・寒天	こいくちしょうゆ・清酒 かつお・昆布だし 煮干しだし
4	水	牛丼(完了) 鶏ミンチ丼(後期) みそ汁	小豆ケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期)・ソフト豆腐 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・車糖・じゃがいも ホットケーキミックス ゆで小豆パウチ 牛肉(完了)	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ カットわかめ	こいくちしょうゆ・清酒 煮干しだし かつお・昆布だし
5	木	ごはん たららの塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	ソフトクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米 冷凍グリーンピース・車糖 ホットケーキミックス	切干しだいこん・にんじん 乾しいたけ	清酒・食塩 こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 煮干しだし
6	金	バターロール(完了) ごはん(後期) 牛肉のトマト煮込み(完了) 鶏ミンチのトマト煮込み(後期) 春雨サラダ 牛乳(完了) ミルク(後期)	菜めしおにぎり お茶	鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	バターロールパン(完了) 牛肉(完了)・じゃがいも 顆粒コンソメ・普通はるさめ 車糖・ごま油・菜飯ふりかけ 米	たまねぎ・にんじん・がなしめじ ブロッコリー・トマトホール缶 きゅうり	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩 こいくちしょうゆ・穀物酢 番茶
7	土	ケチャップライス スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期)・完了)	米・顆粒コンソメ じゃがいも 自然素材のお菓子	たまねぎ・生しいたけ・にんじん 青ピーマン	ケチャップ・食塩・番茶
9	月	ごはん たららの西京焼き ひじき煮 みそ汁	のり塩ポテト 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・白味噌 乾燥ひじき・じゃがいも じゃがいも・調合油	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ グリーンピース・カットわかめ あおのり	清酒・こいくちしょうゆ 煮干しだし・食塩 かつお・昆布だし
10	火	ごはん 鶏の照り焼き(完了) 鶏ミンチの照り焼き(後期) ナムル スープ	自然素材のお菓子 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏もも(完了) 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期)	米・車糖・いりごま・ごま油 冷凍コーン・顆粒コンソメ 自然素材のお菓子	しょうが・ほうれんそう りよくとうもろやし・にんじん カットわかめ・えのきたけ	こいくちしょうゆ・清酒・食塩
11	水	カレーライス さわやかサラダ	みかんゼリー 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・じゃがいも 顆粒コンソメ・かたくり粉 調合油 牛肉(完了)	たまねぎ・にんじん・がなしめじ キャベツ・きゅうり・寒天	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩 みかん缶・穀物酢
12	木	ごはん たららの味噌煮 酢の物 すまし汁	自然素材のお菓子 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・たけや味噌・車糖・麩 自然素材のお菓子	しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ	清酒・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩 かつお・昆布だし
13	金	食パン(完了) ごはん(後期) 豆乳シチュー サラダ 牛乳(完了) ミルク(後期)	わかめおにぎり お茶	鶏もも(完了) 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期)	無調整豆乳 顆粒コンソメ・冷凍コーン マヨドレ・わかめふりかけ 食パン(完了) 米	西洋かぼちゃ・にんじん たまねぎ・がなしめじ グリーンピース・スイートコーン缶 キャベツ・きゅうり	清酒・食塩・穀物酢・番茶
14	土	クリスマス祝会 (弁当日)	自然素材のお菓子 お茶		自然素材のお菓子		番茶
16	月	ごはん たららのカレー風味焼き ゆかり和え すまし汁	小豆寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・こしあん 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・車糖・白味噌・麩	しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・ゆかりふりかけ たまねぎ・寒天	清酒・カレー粉 こいくちしょうゆ・食塩 かつお・昆布だし
17	火	ごはん チンジャオロース きゅうりの浅漬け スープ	自然素材のお菓子 牛乳(完了) ミルク(後期)	赤みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・車糖・かたくり粉 顆粒コンソメ・冷凍コーン 自然素材のお菓子 牛肉(完了)	たまねぎ・青ピーマン・にんじん 生しいたけ・きゅうり・はくさい	こいくちしょうゆ・食塩 昆布茶
18	水	中華丼 みそ汁	ふかし芋 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) ソフト豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳(完了)・粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・顆粒コンソメ・かたくり粉 さつまいも	はくさい・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・カットわかめ	清酒・こいくちしょうゆ・食塩 煮干しだし
19	木	ごはん たららのマヨドレ焼き 切干大根の煮物 みそ汁	自然素材のお菓子 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・マヨドレ 冷凍グリーンピース・車糖 さつまいも 自然素材のお菓子	切干しだいこん・にんじん 乾しいたけ・がなしめじ	清酒・食塩 こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 煮干しだし
20	金	ドッグパン(完了) ごはん(後期) 鶏肉の唐揚げ(完了) 鶏ミンチの唐揚げ(後期) 大豆サラダ スープ 牛乳(完了) ミルク(後期)	フルーツミックス お茶	鶏もも(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	かたくり粉 調合油・大豆水煮・マヨドレ 冷凍コーン・顆粒コンソメ 米(後期) ドッグパン(完了)	しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・カットわかめ りよくとうもろやし・パイン缶 もも缶詰	清酒・こいくちしょうゆ・食塩 穀物酢・みかん缶
21	土	炊き込みご飯 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期)・完了) 淡色辛みそ	米・車糖 自然素材のお菓子	にんじん・がなしめじ・たまねぎ	こいくちしょうゆ・食塩 清酒・煮干しだし・番茶 かつお・昆布だし
23	月	ごはん たららの塩焼き きざみのり和え すまし汁	コーン蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・薄力粉・調合油 冷凍コーン	はくさい・キャベツ・にんじん キザミノリ・カットわかめ たまねぎ	清酒・食塩・こいくちしょうゆ ベーキングパウダー かつお・昆布だし
24	火	ごはん 牛肉の時雨煮(完了) 鶏ミンチの時雨煮(後期) きざみのり和え すまし汁	りんごゼリー 牛乳(完了) ミルク(後期)	ソフト豆腐 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期)	米・冷凍いんげん 車糖 牛肉(完了)	たまねぎ・にんじん・がなしめじ はくさい・きゅうり キザミノリ・カットわかめ りんご飲料・寒天	清酒・こいくちしょうゆ 食塩 かつお・昆布だし
25	水	ごはん マーボー春雨 きゅうりのおかか和え スープ	キャロットケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	赤みそ かつお節・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・普通はるさめ 合挽ミンチ(完了)・車糖 顆粒コンソメ ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・青ピーマン 生しいたけ・きゅうり カットわかめ・大根	こいくちしょうゆ・食塩
26	木	ごはん たららの味噌マヨ焼き ごま和え みそ汁	五平餅おやき 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 淡色辛みそ・赤みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・たけや味噌・マヨドレ いりごま・車糖・すりごま	キャベツ・きゅうり・にんじん カットわかめ・なめこ	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 煮干しだし
27	金	丸パン(完了) ごはん(後期) 具だくさんスープ ツナサラダ 煮りんご 牛乳(完了) ミルク(後期)	ゆかりおにぎり お茶	鶏もも(完了) ノンオイルツナ缶 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	じゃがいも 顆粒コンソメ・マヨドレ 米 丸パン(完了)	にんじん・たまねぎ・大根 がなしめじ・ブロッコリー・きゅうり キャベツ・りんご・ゆかりふりかけ	食塩・穀物酢・番茶
28	土	弁当日	自然素材のお菓子 お茶		自然素材のお菓子		番茶
30	月	休園日					
31	火	休園日					

☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	炭水化物	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	食塩相当量
413 kcal	17.3 g	12.7 g	60.6 g	178 mg	1.7 mg	175 μg	0.29 mg	0.27 mg	20 mg	1.4 g

- ・材料入荷の都合により変更する場合があります。
- ・牛乳は100ccを飲んでいただきます。
- ・ホットケーキミックスは卵、乳製品不使用のものを使用しています。
- ・B.Pとはベーキングパウダー(アルミ不使用)のことです。