



12月の給食こんだて表



(I地区)

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	ざいりょう			エネルギー kcal
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	たんぱく質 g
1	火	チキンライス	こめ パター	とりにく	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	671 25.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		やさいスープ		ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	
		マダイのムニエル	バター あぶら こむぎこ	マダイ		
2	水	コッペパン ギゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		666 23.5
		ふゆやさいのシチュー	こむぎこ あぶら パター なまクリーム じゃがいも	とりにく チーズ ギゅうにゅう	たまねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー かぶ マッシュルーム	
		アーモンドサラダ	アーモンド あぶら さとう		きゅうり とうもろこし にんじん	
3	木	むぎごはん ギゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		611 24.0
		すきやき	はるさめ さとう あぶら	ながさきわぎゅう とうふ	はくさい にんじん こんにやく えのきたけ ふかねぎ	
		やさいのカリカリづけ	ごま さとう ごまあぶら		きゅうり だいこん にんじん	
4	金	ごはん ギゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		677 28.2
		ぶたじる	じゃがいも	あつあげ ぶたにく みそ	だいこん こんにやく にんじん ごぼう ねぎ	
		チキンカツ	こむぎこ パンこ あぶら	とりにく たまご		
		ゆでキャベツ しそあじひじき		しそあじひじき	キャベツ	
7	月	チキンカレーライス	こめ じゃがいも あぶら	とりにく ギゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース りんご	652 19.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
8	火	はくさいとりんごのサラダ	あぶら さとう		はくさい きゅうり りんご	630 24.3
		にんじんごはん	こめ さとう	ちりめんじゃこ あぶらあげ	にんじん	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		はくさいじる		とりにく	はくさい ほうれんそう にんじん えのきたけ	
9	水	ブリのたつたあげ	でんぶん あぶら さとう	ブリ	しょうが	674 25.0
		ゆかりあえ			キャベツ あかしそ	
		こめこパン ギゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		
		スパゲティミートソース	スパゲティ こむぎこ パター	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ	
10	木	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	パイナップル みかん もも	645 25.0
		ごはん ギゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		ごもくまめ	さとう あぶら じゃがいも	とりにく あつあげ あげかまぼこ だいず こんぶ	こんにやく インゲン しいたけ にんじん	
		きびなごごまフライ	あぶら	きびなごごまフライ		
11	金	たかなそぼろ	ごまあぶら さとう	ぶたにく	たかなづけ しょうが	609 23.9
		むぎごはん ギゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		
		はっほうさい	あぶら でんぶん	うずらのたまご ぶたにく エビ イカ はんぺん	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しょうが しいたけ	
		ぎょうざ		ぎょうざ		
14	月	ごまずあえ	ごまあぶら さとう ごま		きゅうり もやし にんじん	633 25.1
		ごはん ギゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		チャーシューンドウフ	あぶら さとう でんぶん	ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ しょうが	
15	火	ちゅうかあえ	ごま さとう ごまあぶら		キャベツ もやし にんじん	624 20.4
		わかめごはん ギゅうにゅう	こめ	わかめ ギゅうにゅう		
		けんちんうどん	うどん さといも	とりにく とうふ	だいこん ごぼう ねぎ	
		いりこたまねぎのかきあげ	こむぎこ あぶら さつまいも ごま	にぼし たまご	たまねぎ にんじん	
16	水	しおもみきゅうり			きゅうり	624 23.9
		くろざとうパン ギゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		
		ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	
		にこみハンバーグ	さとう パター	ハンバーグ	たまねぎ しめじ	
17	木	むしやしさい			にんじん ブロッコリー	668 20.5
		むぎごはん ギゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		
		にくみそおでん	じゃがいも さといも さとう あぶら	ぶたにく ほうてん みそ	だいこん にんじん こんにやく インゲン	
		からしあえ	さとう		ほうれんそう キャベツ きゅうり とうもろこし	
18	金	みかん			みかん	652 21.3
		ごはん ギゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		つみれじる		つみれ	はくさい たまねぎ ねぎ	
21	月	かぼちゃのにくみそあんかけ	さとう でんぶん あぶら	ぶたにく みそ	かぼちゃ インゲン	652 23.5
		あじつけのり		あじつけのり		
		ごはん ギゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		うまに	じゃがいも さとう あぶら	とりにく あげかまぼこ	たまねぎ にんじん こんにやく インゲン	
22	火	なつとうみそ	さとう あぶら	なつとう ぶたにく みそ	しょうが ねぎ	603 21.2
		そくせきづけ			キャベツ きゅうり にんじん	
		ゆかりごはん ギゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	あかしそ	
		よせなべ		つくね あつあげ	はくさい にんじん だいこん しいたけ いら	
23	水	れんこんきんぴら	ごま さとう ごまあぶら あぶら	ぶたにく	ごぼう れんこん インゲン こんにやく	745 26.7
		りんご			りんご	
		ハチミツパン ギゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		
		ブラウンシチュー	じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト グリンピース	
23	水	とりのからあげ	でんぶん あぶら	とりにく	しょうが	745 26.7
		ゆでブロッコリー			ブロッコリー	
23	水	セレクトデザート	セレクトデザート			745 26.7

※加工食品に含まれるアレルギーは、別配付している加工食品の原材料表で確認をお願いします。

※都合により献立内容を変更することがあります。