



# 12月 給食献立表



2023年

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギーたんぱく質
1 金	ハヤシライス 温野菜 ヤクルト	粉 乳 ★チョコチップボーロ	豚もも・蒸しかまぼこ・脱脂粉乳・鶏卵	じゃがいも・オリーブ油・ヤクルト ホットケーキミックス・有塩バター・車糖 ミルクチョコレート	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ・福神漬 キャベツ・きゅうり・スイートコーン缶詰 ブロッコリー	464kcal 18.7g
2 土	【お遊戯会】 給食はありません。袋菓子			甘辛せんべい		37kcal 0.7g
4 月	豚骨煮 三色ごま和え りんご	粉 乳 ★お好み焼き	豚もも・厚揚げ・うずら卵水煮缶詰 蒸しかまぼこ・麦みそ・脱脂粉乳 鶏卵・ベーコン・あおのり・かつお節	さといも・黒砂糖・オリーブ油・車糖 ごま・薄力粉・ながいも・マヨネーズ	にんじん・大根・さやいんげん ほうれんそう・りよくとんもやし・りんご キャベツ	452kcal 27.9g
5 火	鶏の唐揚げ ポテトサラダ 大根とわかめのみそ汁 パイナップル	粉 乳 ★アップルケーキ	鶏もも・鶏卵・ロースハム・わかめ 油揚げ・麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 普通牛乳	かたくり粉・なたね油・じゃがいも マヨネーズ・ホットケーキミックス・車糖 有塩バター	きゅうり・にんじん・ブロッコリー スイートコーン缶詰・大根・こねぎ パイナップル缶詰・りんご	468kcal 23.5g
6 水	チーズハンバーグ ほうれん草ソテー 豆腐の味噌汁 オレンジ	粉 乳 ★チョコサンド	牛ひき肉・豚ひき肉・プロセスチーズ 木綿豆腐・鶏卵・ベーコン 絹ごし豆腐・カットわかめ・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳	パン粉・車糖・オリーブ油・食パン ミルクチョコレート	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・キャベツ ほうれん草・ほんしめじ・スイートコーン缶詰 こねぎ・バレンシアオレンジ	468kcal 27.0g
7 木	魚のみぞれかけ キャベツの酢の物 南瓜のみそ汁 パナナ	粉 乳 ☆フライドポテト	かに風味かまぼこ・鶏卵・わかめ 油揚げ・麦みそ・煮干し・脱脂粉乳	白身魚・かたくり粉・なたね油・車糖 ごま油・フライドポテト・オリーブ油	大根・にんじん・グリーンピース スイートコーン缶詰・キャベツ・きゅうり 西洋かぼちゃ・こねぎ・バナナ	458kcal 25.5g
8 金	カントリースープ クリームコロッケ みかん	麦 茶 ★塩おにぎり ★二色漬(塩昆布)	豚ばら・ベーコン・うずら卵水煮缶詰 油揚げ・塩昆布	じゃがいも・さといも・有塩バター オリーブ油・コロッケ・なたね油・めし ごま	にんじん・大根・ほうれん草・キャベツ こねぎ・ほんしめじ・温州みかん・きゅうり	461kcal 11.7g
9 土	肉味噌スパゲッティ かぶの甘酢和え カレースープ ピーチゼリー	牛 乳 厚切りバームクーヘン	豚ひき肉・麦みそ・普通牛乳	マカロニスパゲッティ・車糖・かたくり粉 オリーブ油・ごま・じゃがいも バームクーヘン	にんじん・たまねぎ・りよくとんもやし グリーンピース・かぶ・大根・キャベツ もも缶詰	460kcal 16.2g
11 月	鶏肉とごぼうの煮物 ハンペンフライ バナナ	粉 乳 ★きな粉トースト	鶏もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ はんぺん・鶏卵・脱脂粉乳・きな粉	さといも・オリーブ油・車糖・じゃがいも 薄力粉・パン粉・なたね油 マヨネーズ・食パン・グラニュー糖 無塩バター	にんじん・さやいんげん・れんこん・ごぼう 大根・バナナ	484kcal 22.8g
12 火	いなか汁 ふくさ焼き オレンジ	粉 乳 ★バルミエ	鶏もも・絹ごし豆腐・油揚げ・豚ひき肉 木綿豆腐・鶏卵・ほしひじき 脱脂粉乳・鶏卵	さといも・かたくり粉・オリーブ油・車糖 パイ皮・グラニュー糖	キャベツ・大根・にんじん・えのきたけ 生しいたけ・りよくとんもやし・西洋かぼちゃ こねぎ・さやいんげん・バレンシアオレンジ	469kcal 22.6g
13 水	鶏肉の甘辛炒め マカロニサラダ 豆腐の味噌汁 パイナップル	粉 乳 プッチンプリン	鶏もも・鶏卵・ロースハム 蒸しかまぼこ・絹ごし豆腐 カットわかめ・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳	かたくり粉・車糖・オリーブ油 マカロニスパゲッティ・マヨネーズ カスタードプリン	きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰 ブロッコリー・こねぎ・パイナップル缶詰	467kcal 27.3g
14 木	白身魚のタルタルソース 温野菜 大根と人参のみそ汁 オレンジ	粉 乳 ★大学芋	鶏卵・蒸しかまぼこ・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳	白身魚・薄力粉・パン粉・なたね油 マヨネーズ・さつまいも・水あめ・車糖 ごま	にんじん・たまねぎ・レモン・キャベツ きゅうり・スイートコーン缶詰・ブロッコリー・大根 こねぎ・バレンシアオレンジ	464kcal 25.9g
15 金	クリームシチュー ミートボールのケチャップ和え パイナップル	粉 乳 ★かぼちゃ マドレーヌ	鶏もも・脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳	じゃがいも・オリーブ油・車糖 ホットケーキミックス・有塩バター	たまねぎ・にんじん・キャベツ・はくさい ほんしめじ・ブロッコリー・スイートコーン缶詰 パイナップル缶詰・日本かぼちゃ	469kcal 17.3g
16 土	あんかけラーメン 春巻き りんごゼリー	牛 乳 レモンケーキ	焼き豚・なると・普通牛乳	中華めん・オリーブ油・かたくり粉 白湯・春巻・なたね油・レモンケーキ	たまねぎ・りよくとんもやし・キャベツ・こねぎ にんじん・スイートコーン缶詰・りんご缶詰	467kcal 16.4g
18 月	肉じゃが いわしあげ 豆腐の味噌汁 みかん	粉 乳 ★チーズスカロップ	豚ばら・うずら卵水煮缶詰 さつま揚げ・絹ごし豆腐・カットわかめ 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 パルメザンチーズ・鶏卵	じゃがいも・車糖・有塩バター 薄力粉	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・こねぎ 温州みかん	489kcal 24.3g
19 火	ワンタンスープ メンチカツ りんご	麦 茶 元気ヨーグルト 星たべ煎餅	ベーコン・ワンタン・油揚げ うずら卵水煮缶詰	じゃがいも・オリーブ油・なたね油 元気ヨーグルト・甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ りよくとんもやし・にら・えのきたけ・大根 ほうれん草・りんご	459kcal 15.0g
20 水	チキンカツ アスパラガスソテー 南瓜のみそ汁 パイナップル	粉 乳 ★たまごサンド	鶏もも・鶏卵・ベーコン・油揚げ わかめ・麦みそ・煮干し・脱脂粉乳	薄力粉・パン粉・なたね油 マカロニスパゲッティ・オリーブ油・食パン マヨネーズ	たまねぎ・青ピーマン・にんじん ほんしめじ・アスパラガス・西洋かぼちゃ こねぎ・パイナップル缶詰	478kcal 25.9g
21 木	白身魚のマヨネーズ焼き 春雨の酢の物 麩と野菜の味噌汁 パナナ	粉 乳 ★フランクソテー	さつま揚げ・蒸しかまぼこ・鶏卵 わかめ・カットわかめ・煮干し・麦みそ 脱脂粉乳・フランクフルト	白身魚・マヨネーズ・緑豆はるさめ 車糖・ごま油・焼きふ	たまねぎ・ほんしめじ・きゅうり・にんじん えのきたけ・こねぎ・バナナ	466kcal 28.4g
22 金	【クリスマス・誕生会】 しめじご飯 チュリップ唐揚げ ナポリタンスパゲッティ ポテトサラダ ふろふき大根 豆腐の味噌汁 杏仁豆腐&苺	麦 茶 クリスマスケーキ	油揚げ・鶏手羽先・鶏もも・ベーコン 鶏卵・ロースハム・蒸しかまぼこ 絹ごし豆腐・カットわかめ・麦みそ 煮干し	なたね油・マカロニスパゲッティ オリーブ油・じゃがいも・マヨネーズ 車糖・ゼリー・ショートケーキ	にんじん・ほんしめじ・さやいんげん たまねぎ・青ピーマン・きゅうり・ブロッコリー 大根・こねぎ・いちご	504kcal 19.6g
23 土	かきたまうどん もやしサラダ ピーチゼリー	牛 乳 ソフトドーナツ	鶏もも・蒸しかまぼこ・鶏卵・ま昆布 かつお節・油揚げ・普通牛乳	うどん・かたくり粉・車糖・ごま油・ごま ドーナツ	にんじん・ほうれん草 こねぎ・きゅうり りよくとんもやし・もも缶詰	479kcal 19.8g
25 月	五目煮豆 スパニッシュオムレツ みかん	粉 乳 ★ココアラスクパン	鶏もも・ま昆布・だいず・厚揚げ さつま揚げ・鶏卵・普通牛乳・クリーム プロセスチーズ・ベーコン・脱脂粉乳	車糖・オリーブ油・じゃがいも・食パン グラニュー糖・無塩バター	さやいんげん・日本かぼちゃ にんじん・大根 ほうれん草・温州みかん	475kcal 23.3g
26 火	栄養金平 納豆和え バナナ	粉 乳 ★スノーボールクッキー	鶏もも・油揚げ・さつま揚げ 蒸しかまぼこ・糸引き納豆・脱脂粉乳	車糖・オリーブ油・マヨネーズ・薄力粉 アーモンド・粉糖	ごぼう・にんじん・たまねぎ・生しいたけ にら・キャベツ・りよくとんもやし・バナナ	468kcal 18.0g
27 水	さつまい 野菜のかき揚げ パイナップル	粉 乳 ★ジャムサンド	鶏もも・絹ごし豆腐・油揚げ・麦みそ 鶏卵・脱脂粉乳	さといも・じゃがいも・オリーブ油 薄力粉・なたね油・食パン いちごジャム・無塩バター	大根・にんじん・西洋かぼちゃ・ごぼう こねぎ・たまねぎ・にら パイナップル缶詰	460kcal 18.7g
28 木	ポークカレー 温野菜	粉 乳 ★マドレーヌ	豚ばら・蒸しかまぼこ・脱脂粉乳 鶏卵・普通牛乳	じゃがいも・オリーブ油・ホットケーキミックス 有塩バター・車糖	にんじん・たまねぎ・ほんしめじ・福神漬 キャベツ・きゅうり・スイートコーン缶詰 ブロッコリー	451kcal 16.4g

(※ このマークの日はご飯はいりません)

★は手作りおやつです。



- ・ 2日(土) お遊戯会・・・給食はありません。(袋菓子を準備しています。)
- ・ 22日(金) クリスマス・誕生会・・・お米を0.5合持たせてください。(たんぼぼ・つくし・ひまわり組)

