



# 12月献立表

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
1	木	ご飯		鯖のカレー焼き じゃこ入り茹で野菜 味噌けんちん汁	牛乳 さば ちりめんじゃこ 豆腐 だし煮干 味噌	米 小麦粉 ごま油 こんにやく 里芋	チンゲンサイ キャベツ 人参 ごぼう 大根 ねぎ	605	17.9	29.6
2	金	麦ご飯		肉団子のもち米蒸し 野菜の中華ドレッシングかけ 野菜スープ	牛乳 豚挽き肉 卵 ベーコン 豆腐	米 大麦 もち米 ごま油 片栗粉 砂糖	生姜 玉ねぎ 椎茸 筍 チンゲンサイ もやし 人参 キャベツ	610	15.7	28.2
5	月	大豆入りじゃこご飯		豚肉の生姜焼き 野菜のおかか醤油かけ 羊団子汁	大豆 ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 かつお節 だし削り節 だし 昆布 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉	生姜 りんご キャベツ もやし 人参 小松菜 椎茸 大根 ねぎ	579	20.4	25.0
6	火	スパゲッティイェスカトーレ		花野菜のサラダ さつま芋とりんごのケーキ	いか 海老 まぐろ 牛乳 卵	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 バター さつまいも	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト ブロッコリー カリフラワー りんご	673	15.6	30.8
7	水	豚挽き肉と牛蒡のご飯		魚の塩焼き 茹で野菜卵スープ	豚挽き肉 油揚げ 牛乳 鮭 だし削り節 鶏肉 豆腐 卵	米 ごま油 こんにやく 砂糖 油 片栗粉	生姜 ごぼう 人参 いんげん キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ ねぎ ほうれん草	575	21.6	30.1
8	木	ご飯		焼き豆腐の中華煮 白菜のナムル ピリカラこんにやく	牛乳 豚肉 海老 焼き豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま こんにやく	人参 椎茸 筍 ねぎ グリンピース 白菜 きゅうり にんにく 生姜	597	18.1	27.0
9	金	発芽玄米ご飯		わかさぎのから揚げ じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁	牛乳 わかさぎ 鶏肉もも挽き肉 だし削り節 だし煮干 あぶらあげ 味噌	米 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 椎茸 さやいんげん 小松菜	568	16.1	24.1
12	月	手作り丸パン		カレー フレンチサラダ みかん	卵 牛乳 豚挽き肉	小麦粉 砂糖 バター 油 じゃがいも	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト セロリー キャベツ きゅうり みかん	609	14.6	33.8
13	火	ご飯		親子煮 蓮根のごま和え すまし汁	牛乳 鶏肉 だし削り節 卵 だし 昆布 蒸しかまぼこ 豆腐	米 油 糸こんにやく 砂糖 ごま	玉ねぎ グリンピース 蓮根 ごぼう 人参 ほうれん草 えのきたけ ねぎ 水菜	613	17.2	28.6
14	水	かき揚げ丼		かぶの三色和え 味噌汁	海老 白竹輪 卵 牛乳 かつお節 だし削り節 豆腐 わかめ 味噌	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	人参 ねぎ 玉ねぎ コーン かぶ かぶ(葉) 生姜 レモン	645	14.0	23.4
15	木	もやしそば		じゃこ入り海藻サラダ マラーカオ	豚肉 なんと 牛乳 ちりめんじゃこ 海藻サラダ エバミルク 卵	中華めん 油 片栗粉 ごま油 砂糖 小麦粉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ もやし たら ねぎ きゅうり キャベツ	667	14.9	27.4
16	金	ご飯		魚の照り焼き 冬野菜の袖ドレッシングかけ 五目スープ	牛乳 ぶり だし削り節 豚肉 豆腐	米 砂糖 油	生姜 白菜 大根 人参 ゆず もやし 小松菜	571	18.5	31.1
19	月	菜飯		鶏味噌おでん 茹で野菜	牛乳 削り節 昆布 生揚げ とうもろこし 鶏肉 味噌	米 大麦 ごま 里芋 こんにやく 砂糖 油	大根葉 大根 人参 生姜 キャベツ もやし	583	16.3	28.6
20	火	ご飯		いかの薬味ソースかけ 野菜の塩風味 甘辛じゃこ大豆 味噌汁	牛乳 いか ちりめんじゃこ 大豆 だし煮干 油揚げ 豆腐 味噌	米 砂糖 片栗粉 油	生姜 ねぎ キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 大根 小松菜	566	20.3	26.1
21	水	チーズトースト		トマトシチュー コーン入り野菜ソテー りんご	チーズ 牛乳 豚肉	食パン 油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト トマトピューレー グリンピース コーン 小松菜 もやし りんご	603	17.4	36.6
22	木	ほうとううどん		ツナ入り茹で野菜 焼きおにぎり	だし削り節 豚肉 油揚げ 味噌 牛乳 まぐろ かつお節	ほうとううどん こんにやく 油 砂糖 米	ごぼう 人参 大根 しめじ かぼちゃ ねぎ キャベツ きゅうり	591	16.1	27.3
23	金	キャロットライス		チューリップ揚げ カラフルサラダ 野菜のポタージュ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 生クリーム アガー	米 片栗粉 油 砂糖 バター じゃがいも	人参 生姜 にんにく キャベツ きゅうり ピーマン 玉ねぎ クリームコーン パセリ ぶどう	683	13.2	32.4

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	608	16.9	28.8	354	92	2.3	3	256	0.4	0.53	31	2.2	5.8

### 給食の栄養価に関するお知らせ

献立の栄養価の計算には、日本食品標準成分表という食品の栄養成分をまとめたデータ集を使っています。10月の献立から、その成分表を、これまで使っていた2015年版(七訂)から最新の2020年版(八訂)へ切り替えました。最新の成分表では、エネルギーの算出方法が変わり、これまで以上に実際に食べている食品の成分に近いエネルギー値が求められるようになりました。そのため、食品によっては、成分値がこれまでと異なる場合があります。ご心配なことがあれば、栄養士までご相談ください。