



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		麻婆豆腐 じゃが芋のから揚げ 野菜ナムル	牛乳 豚挽き肉 大豆 味噌 豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも ごま	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 ねぎ もやし きゅうり	793	16.3	28.5
2	金	ご飯		利休焼き 野菜のゆかり和え さつま芋の甘煮 吉野汁	牛乳 たら いわしすり身 味噌 だし削り節 鶏肉 豆腐	米 片栗粉 ごま さつまいも 砂糖	生姜 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり ゆかり 人参 筍 小松菜	736	15.2	17.0
5	月	ナシゴレン		目玉焼き 春雨サラダ 野菜スープ	豚挽き肉 海老 牛乳 卵 ペー コン	米 大麦 油 はるさめ 砂糖 ご ま油	とうがらし 生姜 にんにく コー ン ビーマン レモン パセリ キャベツ きゅうり 人参 セロ リー 小松菜 玉ねぎ	723	17.7	30.9
6	火	ご飯		豆腐のつくね焼き 茎わかめのきんぴら 味噌汁	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 豆腐 卵 わかめ 豚肉 だし削り節 味噌 油揚げ	米 片栗粉 砂糖 こんにゃく 油 ごま じゃがいも	ねぎ 生姜 ごぼう 人参 大根	722	15.0	23.8
7	水	二色サンド		ハンガリアシチュー チキンサラダ 花みかん	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉	食パン ジャム 黒砂糖パン マーガリン 油 じゃがいも パ ター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ト マトジュース パセリ キャベツ きゅうり みかん	742	15.8	33.8
8	木	コーン茶飯		魚の照り焼き 蓮根のごま和え すまし汁	だし昆布 牛乳 ぶり だし削り節 はんぺん わかめ	米 大麦 砂糖 ごま油 ごま	コーン 生姜 蓮根 ごぼう 人 参 ほうれん草 えのきたけ ね ぎ	713	18.0	28.3
9	金	押し麦ご飯		いかのかりんと揚げ 肉じゃが 味噌汁	牛乳 いか 豚肉 竹輪 だし削 り節 だし煮干 豆腐 味噌	米 大麦 片栗粉 油 じゃがい も 糸こんにゃく 砂糖	生姜 人参 玉ねぎ いんげん 大根 ねぎ 小松菜	733	16.9	23.1
12	月	ご飯		鯖の味噌煮 白菜のゆず風味お浸し 具だくさん汁	牛乳 さば 味噌 豚肉 だし削り 節	米 砂糖 じゃがいも	生姜 ねぎ 白菜 人参 ゆず 椎茸 玉ねぎ 小松菜	793	16.5	25.8
13	火	コッペパン		ポテトグラタン 豆と野菜のマリネ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 海老 生クリーム チーズ 大豆	コッペパン 油 じゃがいも 小麦 粉 パター 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム パセリ 枝豆 ごぼう きゅうり ビーマン セロリー 人参 かぶ かぶ(葉)	767	16.2	36.0
14	水	醤油ラーメン		マーラーカオ じゃこ入り茹で野菜	焼き豚 なたとうらら卵 牛乳 エバミルク 卵 ちりめんじゃこ わかめ	中華めん 油 ごま油 小麦粉 片栗粉 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 コーン チンゲンサイ もやし 小 松菜	800	14.2	29.9
15	木	ご飯		豚肉の生姜炒め キャベツの甘酢かけ 味噌汁	牛乳 豚肉 だし削り節 味噌 豆腐	米 砂糖 油 ごま油	玉ねぎ 生姜 キャベツ 小松菜 人参 ねぎ もやし	718	18.1	26.3
16	金	ご飯		小魚の磯辺揚げ 小松菜とえのき茸のお 浸し 豚汁	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 油 揚げ だし削り節 だし昆布 味 噌 豆腐	米 小麦粉 油 こんにゃく	小松菜 えのきたけ 人参 ごぼ う 大根 玉ねぎ	731	15.6	31.1
19	月	スパゲッ ティボンゴ レ		金時豆パン チーズ入り茹で野菜	ベーコン あさり 牛乳 卵 いん げんまめ(うずら豆) チーズ	スパゲッティ 油 パター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマ ン マッシュルーム パセリ キャ ベツ きゅうり	853	16.1	27.4
20	火	わかめご飯		お好み焼き風卵焼き 野菜の生姜醤油かけ のっぺい汁	わかめ 牛乳 卵 桜海老 いか かつお節 青のり 鶏肉 だし削 り節 油揚げ	米 油 こんにゃく 里芋 片栗粉	人参 キャベツ もやし チンゲン サイ 生姜 ごぼう ねぎ	741	17.4	28.5
21	水	チキンカ レー		じゃこ入りピーンズサラ ダ 花みかん	鶏肉 牛乳 ちりめんじゃこ ひよ こまめ	米 大麦 油 じゃがいも パター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト グリンピース キャ ベツ きゅうり 枝豆 みかん	828	14.6	26.4
22	木	ほうとうど ん		水菜とツナの和え物 焼きおにぎり	だし削り節 鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳 まぐろ	うどん 里芋 こんにゃく 油 砂 糖 米	人参 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ しめじ 水菜 きゅうり	645	15.3	26.7
23	金	ガーリック ライス		鶏肉のチューリップ揚げ シーフード茹で野菜 コーンスープ カルピス ゼリー	牛乳 鶏肉 いか 海老 寒天	米 パター 片栗粉 油 砂糖 乳酸菌飲料	にんにく 生姜 レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン ほうれ ん草	904	13.8	29.4

	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	761	16	27.8	375	111	3.5	3.7	296	0.44	0.59	36	2.7	7.6

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。