



## 12月献立予定表



日	曜	主 食	牛乳	副 食	材料名			エネルギー Kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
					体をつくる食品	体の熱や力になる食品	体の調子を整える食品			
1	月	セサミトースト	MILK	レバー ポテトの変わり揚げ チーズ入りサラダ くだもの	牛乳,豚レバー,ダイスチーズ	無塩食パン,バター,ねりごま,はちみつ,ごま油,じゃがいも,でんぶん,砂糖,ごま油	しょうが,にんにく,キャベツ,にんじん,きゅうり,オレンジ	714	31.0	389
2	火	ごはん 大豆とじゃこの甘辛煮	MILK	魚の七味焼き 切干大根の炒め煮 みそけんちん汁	大豆,ちりめんじゃこ,牛乳,生鮭,油揚げ,鶏肉,豆腐,みそ	米,油,でんぶん,砂糖,白ごま,ごま油,油,じゃがいも	にんにく,しょうが,ねぎ,切干だいこん,にんじん,ごぼう,だいこん,干しいたけ,こまつな	837	39.8	428
3	水	五目焼きそば	MILK	スイートポテト くだもの	豚肉,いか,あさり,牛乳(調理用含),牛乳,脱脂粉乳,生クリーム	むし中華めん,油,砂糖,でんぶん,ごま油,さつまいも,バター	しょうが,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,たけのこ,キャベツ,もやし,こまつな,にら,みかん	811	26.1	372
4	木	ごはん	MILK	さんまの生姜煮 アーモンドあえ むらくも汁	牛乳,昆布,さんま,豆腐,たまご	米,砂糖,塩こうじ,アーモンド,でんぶん	しょうが,ねぎ,梅干し,キャベツ,もやし,こまつな,にんじん,えのきだけ	821	32.3	392
5	金	チリコンカンライス	MILK	コーン入り和風サラダ 豆乳ゼリーポンチ	豚肉,キドニービーンズ,牛乳,寒天,豆乳	米,米粒麦,オリーブ油,油,バター,小麦粉,砂糖,油	にんにく,セロリ,たまねぎ,トマト缶,赤ピーマン,キャベツ,にんじん,きゅうり,コーン,みかん缶,りんご缶,パイン缶	832	26.1	321
8	月	[カルシウムデー] ひじきごはん	MILK	小魚のスパイシー揚げ 大根のべっこう煮	鶏肉,芽ひじき,油揚げ,牛乳,ちか,豚肉	米,米粒麦,砂糖,白ごま油,でんぶん,米粉,こんにゃく,三温糖	干しいたけ,にんじん,こまつな,だいこん,さやいんげん	726	33.3	531
9	火	コーンピラフ	MILK	ビーンズチャウダー わかめサラダ	鶏肉,牛乳,ベーコン,豚肉,あさり,レンズ豆,牛乳,脱脂粉乳,生クリーム,わかめ	米,米粒麦,バター,油,じゃがいも,米粉,ごま油,砂糖	たまねぎ,コーン,マッシュルーム,にんじん,ピーマン,にんにく,エリンギ,こまつな,キャベツ,きゅうり	812	33.3	448
10	水	[長崎県の郷土食] ちゃんぽん風 うどん	MILK	コーンポテト くだもの	豚肉,えび,いか,牛乳,ピザチーズ	油,ごま油,冷凍うどん,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,ねぎ,こまつな,クリームコーン,パインアップル	713	34.8	440
11	木	[ハンガリー]豆乳きなこトースト	MILK	グヤーシュ (ハンガリアンシチュー) 糸寒天サラダ	きな粉,豆乳,脱脂粉乳,牛乳,ベーコン,豚肉,粉チーズ,糸寒天	無塩食パン,砂糖,バター,油,じゃがいも,小麦粉,ごま油	たまねぎ,にんじん,トマト缶,赤ピーマン,もやし,きゅうり,トウモロコシ,こまつな	730	28.0	370
12	金	ごはん	MILK	さばのごまみそだれ 和風寒天あえ くじら汁[煤払い]	牛乳,さば,みそ,糸寒天,くじら(本皮)	米,砂糖,でんぶん,ごま,こんにゃく,さといも	しょうが,キャベツ,にんじん,だいこん,こまつな,しおが,ごぼう,ぶなしめじ,ねぎ	815	32.6	335
15	月	ごはん	MILK	家常豆腐 ワンタンスープ	牛乳,豚肉,みそ,生揚げ	米,油,砂糖,でんぶん,油,じゃがいも,ごま油,ワンタンの皮	にんにく,しょうが,にんじん,干しいたけ,ねぎ,しおが,たまねぎ,はくさい,こまつな	787	31.2	478
16	火	ゼノワーズパン	MILK	ポトフ 豆のサラダ くだもの	たまご,牛乳,ベーコン,豚肉,ウインナー,ひよこ豆	無塩パン,バター,三温糖,アーモンド,小麦粉,油,じゃがいも,はちみつ,オリーブ油	セロリ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,はれひめ	712	25.6	339
17	水	卵とじ丼	MILK	舟きゅうり 沢煮椀	鶏肉,凍り豆腐,たまご,牛乳,豚肉,豆腐	米,米粒麦,砂糖	しょうが,たまねぎ,干しいたけ,こまつな,きゅうり,だいこん,にんじん,ねぎ	741	35.3	392
18	木	ミートソース スパゲティ	MILK	ひじきサラダ くだもの	豚肉,豚レバー,大豆,粉チーズ,牛乳,芽ひじき	スパゲティ,オリーブ油,油,砂糖,小麦粉,はちみつ	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,トマト缶,キャベツ,こまつな,みはや	732	30.6	384
19	金	ごはん 手作りなめたけ	MILK	しらす入り卵焼き ごまあえ 根菜のみそ汁	牛乳,しらす干し,たまご,豆腐,油揚げ,みそ	米,米粒麦,油,砂糖,ごま	えのきだけ,しょうが,にんじん,たまねぎ,こまつな,キャベツ,もやし,ごぼう,だいこん,ねぎ	733	31.6	482
22	月	[冬至] ほうとう [地場産物]	MILK	米粉のケーキ くだもの	豚肉,油揚げ,みそ,牛乳,白いんげん豆	冷凍ほうとう,米粉,砂糖,油	にんじん,だいこん,はくさい,かぼちゃ,ねぎ,こまつな,みかん	716	26.0	373
23	火	ごはん	MILK	かつおのごまみそがらめ 茎わかめサラダ のっぺい汁	牛乳,かつお,みそ,くきわかめ,鶏肉,生揚げ	米,油,でんぶん,米粉,砂糖,ごま,ごま油,塩こうじ,じゃがいも	しょうが,キャベツ,きゅうり,にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	835	38.7	400
24	水	えびチャーハン	MILK	卵スープ くだもの	たまご,豚肉,えび,牛乳,豚肉,豆腐	米,米粒麦,油,はるさめ,でんぶん	にんにく,しょうが,にんじん,干しいたけ,ねぎ,ピーマン,しおが,たまねぎ,こまつな,りんご	733	32.0	337
25	木	ダイスチーズ パン	MILK	クリスピーチキン キャロットサラダ ほうれん草のポタージュ	牛乳(調理用含),鶏肉,ツナ,牛乳,脱脂粉乳,生クリーム	ダイスチーズパン,油,小麦粉,米粉,コーンフレーク,塩こうじ,砂糖,バター	しおが,にんにく,にんじん,きゅうり,キャベツ,セロリ,たまねぎ,ほうれん草	845	36.3	502

※食材の都合等により、献立が変更になる場合があります。

【世界の料理】   
**グヤーシュ(ハンガリー)**  
 ハンガリーの国民食とも言える料理です。  
 パプリカパウダーをいれて煮込んだ  
 スープです。

【今月の行事食】   
**ほうとう…冬至**  
 冬至に「かぼちゃ」を食べたり、「ゆず湯」に入ったりすると、風邪をひかないと言われています。

くじら汁…煤払い  
 煤払いとは、今でいう大掃除の元となる行事です。江戸では、煤払いの後にくじら汁がよく食べられたそうです。

1月は、8日(木)より給食が始まります。  
 「すずしろごはん、小魚のごま衣焼き、七草すいとん、牛乳」を予定しています。