



12月献立表



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1人1日 たんぱく質 食塩相当量	ひとくちメモ
1 金	にしよくガーリックフランス			ソフトフランスパン、マーガリン	にんにく、パセリ	パプリカ	563 kcal	生パセリとパプリカパウダーを使い、2つの色を出しました。
	キャロットソースサラダ	○		さとう、あぶら	きゃべつ、きゅうり、ホールコーン、にんじん	しお、しょうゆ、からし、す	21.7 g	
	はくさいとさけのクリームシチュー		さけ、きゅうりにゅう、とうにゅう	あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、はくさい、パセリ	とんこつ、しお、しろこしょう	2.4 g	
4 月	ジャーチャンとうふどん		ぶたにく、あかみそ、なまあげ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぷん、あげあぶら、じゃがいも、こまあぶら	にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、ほししいたけ、ネギ	トウバンジャン、とりがら、しょうゆ、しお	627 kcal	ジャーチャン豆腐は中国語での呼び名で、日本語で家常豆腐（かじょうとうふ）ともいいます。
	もやしちゅうかソース	○		しろこま、さとう、こまあぶら	にんじん、もやし、きゅうり	しょうゆ、トウバンジャン、からし	25.6 g	
	ちんげんさいととうふのスープ		ベーコン、とりにく、とうふ	でんぷん、こまあぶら	たまねぎ、にんじん、しょうが、えのきだけ、チンゲンサイ	とりがら、せいしゆ、しお、こしょう、しょうゆ	2.2 g	
5 火	ストロガノフライス 		ぶたにく、なまクリーム	こめ、バター、あぶら、こむぎこ、さとう	にんにく、せろり、たまねぎ、にんじん、エリンギ、ホールトマト、マッシュルーム	あかワイン、とんこつ、ソース、ケチャップ、しお、こしょう	638 kcal	ストロガノフとは人の名前からつけられています。ロシア発祥の料理です。
	じゃがいもいりサラダ	○		じゃがいも、さとう、あぶら	きゃべつ、きゅうり、にんじん	しお、からし、す	19.6 g	
	くだもの（あいまだんな）				あいまだんな		2.1 g	
6 水	ミルクパン			ミルクパン			562 kcal	アマトリチャーナは、トマトソース発祥の地とされるイタリアのアマトリーチェという町にちなんでいます。イタリアの家庭料理です。
	さかなのかれーばんこやき	○	ホキ	オリーブオイル、ばんこ	にんにく	しお、こしょう、しろワイン、カレーこ、パセリ	31.0 g	
	アマトリチャーナ		ベーコン、こなチーズ	パンネ、オリーブオイル	にんにく、たかのつめ、たまねぎ、ダイストマト	しお、こしょう	2.4 g	
	れんずまめのスープ		ベーコン、ぶたにく、レンズまめ	あぶら	にんにく、せろり、たまねぎ、にんじん、きゃべつ、こまつな	とんこつ、しお、こしょう、しょうゆ		
7 木	ごはん			こめ			594 kcal	豆腐を混ぜて丸めたつくねは柔らかく、甘塩っぱいタレがよく合います。
	つくねやき	○	とりひきにく、とうふ、たまご	ばんこ、さとう、でんぷん	しょうが、たまねぎ	しお、こしょう、だしじる、せいしゆ、しょうゆ、みりん	25.2 g	
	きゃべつのごますあえ			しろこま、さとう	きゃべつ、もやし、にんじん	す、しょうゆ、だしじる	2.3 g	
	みそしる		あぶらあげ、あかみそ、しろみそ、わかめ		にんじん、たまねぎ	だしこんぶ、あつけすり、しょうゆ		
8 金	クリームソーススパゲッティ		ベーコン、とりにく、きゅうりにゅう、なまクリーム	スパゲッティ、あぶら、あぶら、バター、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しょうが、ほうれんそう	とりがら、しお、こしょう	633 kcal	ちりめんじゃこは、しらすを乾燥させたものです。カルシウムが豊富です。
	ちりめんじゃこのサラダ	○	ちりめんじゃこ	あぶら、さとう、しろこま	きゃべつ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	す、しょうゆ、こしょう	25.3 g	
	くだもの（りんご） 				りんご		2.2 g	
11 月	きつねうどん		とりにく、あぶらあげ	さとう、うどん、あぶら	たまねぎ、にんじん、しょうが、ネギ、こまつな	だしこんぶ、あつけすり、せいしゆ、しょうゆ、だしじる	608 kcal	冬が旬の里芋を油で揚げました。ほくほく・ねっとりな食感を楽しみましょう。
	さといものあまからあえ	○		あげあぶら、さといも、さんおんとう、しろこま		しお、みりん、せいしゆ、しょうゆ	24.2 g	
	くだもの（みかん）				みかん		2.2 g	
12 火	メキシカンカレーピラフ 		ベーコン、とりにく	こめ、バター、あぶら	にんじん、たまねぎ、ホールコーン、マッシュルーム、ピーマン	とりがら、しお、カレーこ、こしょう、トマトピューレ、ガラマサラ	604 kcal	花野菜とはカリフラワーの和名です。私たちが食べているのは花の茎・つぼみの部分です。
	はなやさいのサラダ	○		さとう、あぶら	にんじん、きゃべつ、ブロッコリー、カリフラワー	す、しお、からし	18.6 g	
	こめこのココアケーキ 		たまご、とうにゅう	こめこ、さとう、バター、こなさとう		ココア、バニリン、砂糖	2.1 g	
13 水	ビーンズピザトースト		だいた、ベーコン、チーズ	しょくパン、あぶら	にんにく、たまねぎ、ダイストマト、マッシュルーム、ピーマン	ケチャップ、オレガノ	569 kcal	豆がたっぷりの具材を、パンにのせて焼きました。よくかんで食べましょう。
	ポトフ	○	ベーコン、とりにく	あぶら、じゃがいも	せろり、たまねぎ、にんじん、きゃべつ	とりがら、しお、しろこしょう、しろワイン、パセリ	28.1 g	
	キャベツのサラダ			はちみつ、あぶら	きゃべつ、にんじん、もやし、ホールコーン	しお、からし、す	3.0 g	
14 木	ごはん			こめ			600 kcal	サバをみそで味付けして、煮物風にしました。白いご飯と上手に食べましょう。
	さばのみそに	○	さば、はちみつ、みそ	さとう、でんぷん、こま	しょうが、ネギ	せいしゆ	28.0 g	
	おひたし				きゃべつ、もやし、こまつな	だしじる、うすくちしょうゆ	2.3 g	
	きのこのかきたまじる		とりにく、たまご	でんぷん	にんじん、たまねぎ、えのきだけ	だしこんぶ、あつけすり、せいしゆ、しお、しょうゆ		
15 金	ひじき入りごはん 		ひじき、とりにく、あぶらあげ	こめ、おしむぎ、あぶら、さとう	ほししいたけ、にんじん	だしこんぶ、あつけすり、せいしゆ、うすくちしょうゆ、みりん、しょうゆ、しお、だしじる	625 kcal	おでんは地域によって入れる具材が異なります。みなさんの好きな具材は何でしょうか？
	おでん	○	こんぶ、がんととき、さつまあげ、うすらたまご	さとう、こんにゃく、じゃがいも、ちくわん	にんじん、だいこん	あつけすり、しょうゆ、しお	23.4 g	
	わかめのごますあえ		わかめ	しろこま、さとう、あぶら、こまあぶら	もやし、きゃべつ	しお、しょうゆ、す	3.3 g	
18 月	みそらーめん		ぶたひき、あかみそ	ラーメン、こまあぶら、あぶら、さとう、しろこま	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、たけのこ、ホールコーン、もやし、きゃべつ、にら	せいしゆ、しお、トウバンジャン、とんこつ、しょうゆ	578 kcal	北海道はみそらーめんが有名です。たっぷりの野菜と一緒に味わいましょう。
	こざかなのなんばんづけ	○	こあじ	あげあぶら、でんぷん、さとう	しょうが、ネギ	せいしゆ、しょうゆ、す、しちみ	27.1 g	
	くだもの（みかん）				みかん		2.7 g	
19 火	ぶたキムチどん		ぶたにく	こめ、おしむぎ、あぶら、さとう、こまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、はくさいキムチ、ネギ、にら	せいしゆ、こしょう、しょうゆ、コチュジャン	656 kcal	ソイッキーには、大豆を細かくしたものを生地にしています。
	わかめスープ 	○	ぶたにく、とうふ、わかめ	しろこま	しょうが、にんじん、たまねぎ、ネギ	とんこつ、とりがら、せいしゆ、しお、こしょう、しょうゆ	23.2 g	
	ソフトソイッキー 		だいた、なまクリーム	バター、さんおんとう、はちみつ、こむぎこ、こめこ	レモン、ほしぶどう	バニラエッセンス、ベーキングパウダー	2.1 g	
20 水	パンプキンパン			パンプキンパン			582 kcal	ミートボールは1つ1つ給食室で丸めています。濃厚なソースと一緒に食べましょう。
	ミートボールのクリームチーズがけ	○	ぶたひきにく、きゅうりにゅう、クリームチーズ	あぶら、ばんこ、バター、こむぎこ	にんにく、たまねぎ、にんじん	あかワイン、しお、こしょう、ナツメグ、とりがら、パセリ	27.0 g	
	ミネストローネ		ぶたにく	あぶら、じゃがいも、シェルマカロニ	せろり、たまねぎ、きゃべつ、にんじん、ダイストマト	とんこつ、ローリエ、しお、しろこしょう、しお、パセリ	2.0 g	
21 木	ごはん			こめ			624 kcal	ぶりは冬が旬のお魚です。出世魚で縁起が良いとされているので、おせち料理にも使われます。
	ぶりのてりやき	○	ブリ	さとう、でんぷん	しょうが	せいしゆ、しょうゆ、みりん、しょうゆ	29.2 g	
	だいたのごもくに		ぶたにく、だいた	あぶら、こんにゃく、さとう	ごぼう、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん	あつけすり、せいしゆ、しょうゆ、みりん	2.0 g	
	けんちんじる		とうふ	あぶら、こんにゃく、さといも	ごぼう、にんじん、だいこん、えのきだけ、こまつな	だしこんぶ、あつけすり、しお、しょうゆ		
22 金	おえかきオムライス 		とりにく、たまご	こめ、おしむぎ、バター、あぶら、でんぷん	せろり、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	しお、しろワイン、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、みりん	655 kcal	今日は冬至です。カボチャを食べて寒さに負けない体を作りましょう！
	カボチャのABCスープ	○	ベーコン、ぶたにく、こなチーズ	あぶら、マカロニ、じゃがいも	かぼちゃ、きゃべつ、こまつな	とんこつ、しお、こしょう	25.9 g	
	くだもの（スイートスプリング）				スイートスプリング		2.7 g	

*給食の食材や献立は、変更する場合があります。ご了承ください。