



がつ よていこんだてひょう 12月 予定献立表



日 曜	主食(主菜)	牛乳	主菜・副菜・デザート	主な使用食材			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
				血や肉になる (あかのなかま)	熱や力になる (きいろのなかま)	体の調子ととのえる (みどりのなかま)	
2 月	マーボー焼きそば	牛乳	白菜のさっぱりあえ みかん	牛にゅう ぶた肉 みそ とうふ	むし中かめん 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん はくさい みかん	550 24.4
3 火	麦入りごはん	牛乳	魚のバーベキューソース 野菜の甘酢あえ 豚汁	牛にゅう ホキ ぶた肉 みそ とうふ	米 麦 油 さとう でんぷん 白ごま ごま油 こんにゃく じゃがいも	たまねぎ しょうが にんにく りんご もやし にんじん キャベツ こまつな ごぼう だいこん ねぎ	584 25.7
4 水	ストロガノフライス	牛乳	海藻サラダ(ごま風味) りんご	牛にゅう ぶた肉 生クリーム 海ぞうミックス	米 麦 油 小麦粉 さとう バター ゴマペースト	にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム ホールトマト キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし りんご	578 18.6
5 木	フレンチトースト	牛乳	冬のカレーシチュー ごまだれサラダ	牛にゅう たまご ぶた肉 ひよこ豆	食パン バター 油 さとう 小麦粉 白ごま じゃがいも ごま油	にんにく セロリ たまねぎ にんじん カブ アラワー かぶ キャベツ きゅうり とうもろこし	578 22.5
6 金	ジャーチャン豆腐丼	牛乳	もやしのコチュジャンあえ オレンジ	牛にゅう ぶた肉 みそ 生あげ	米 麦 油 さとう でんぷん じゃがいも ごま油	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ ねぎ さやいんげん きゅうり もやし オレンジ	637 24.4
9 月	麦入りごはん のりの佃煮	牛乳	魚のしょうが焼き ポテトキンピラ だいこんのみそ汁	牛にゅう のり さけ 油あげ みそ	米 麦 さとう でんぷん 白ごま じゃがいも 油 ごま油	しょうが ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん こまつな	618 26.3
10 火	とり肉の チリソースバーガー	牛乳	レンズ豆とウインナーのスープ みかん	牛にゅう とり肉 ベーコン ウインナー レンズ豆	丸パン でんぷん ごま油 さとう 油 じゃがいも マカロニ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ セロリ ホールトマト みかん	603 27.5
11 水	しょうゆラーメン	牛乳	ポテトのチーズ焼き ココア豆	牛にゅう ぶた肉 なるど ベーコン チーズ 大豆	中かめん 油 バター じゃがいも さとう	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ ねぎ もやし こまつな パセリ	587 29.2
12 木	麦入りごはん ひじきのふりかけ	牛乳	魚のピリ辛焼き アーモンドあえ 打ち豆汁	牛にゅう ひじき けずり節 さば 油あげ 大豆 みそ	米 麦 油 さとう 白ごま でんぷん アーモンド じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん もやし こまつな だいこん	605 27.0
13 金	えびクリームライス	牛乳	じゃがいものハニーサラダ りんご	牛にゅう とり肉 えび 生クリーム チーズ	米 麦 油 バター 小麦粉 じゃがいも はちみつ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ パセリ キャベツ きゅうり りんご	629 22.1
16 月	こぎつねごはん	牛乳	ししゃものフライ もやしの甘酢あえ おでん	牛にゅう とり肉 油あげ ししゃも こんぶ 焼きちくわ さつまいも	米 もち米 さとう 油 小麦粉 パン粉 白ごま ごま油 こんにゃく	にんじん えだまめ もやし こまつな だいこん	652 28.3
17 火	メロンパン	牛乳	チキンピンス ツナ入りサラダ	牛にゅう たまご とり肉 大豆 ツナ	ミルクパン 小麦粉 バター さとう 油 じゃがいも はちみつ	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	658 26.9
18 水	麦入りごはん 郷土料理	牛乳	ぎせい豆腐 野菜のおかかあえ ちゃんこ汁	牛にゅう とり肉 とうふ たまご けずり節 ぶた肉 生あげ たら	米 麦 油 さとう 白ごま ごま油 こんにゃく	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう もやし こまつな ごぼう だいこん ぶなしめじ はくさい ねぎ	573 27.6
19 木	あんかけチャーハン	牛乳	かりかりサラダ りんご	牛にゅう ぶた肉 たまご かに風味かまぼこ	米 油 ごま油 さとう でんぷん ワンタンの皮	にんにく しょうが 干しいたけ ねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり レモン汁 りんご	564 20.4
20 金	ほうとう 郷土料理	牛乳	ゆず風味あえ 大豆とさつまいもの甘辛あえ	牛にゅう 油あげ ぶた肉 みそ 大豆	ほうとう 油 さとう さつまいも アーモンド 水あめ	干しいたけ にんじん だいこん はくさい かぼちゃ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり ゆず	679 26.0
23 月	麦入りごはん	牛乳	A 魚の香味あげ B 豚肉の香味あげ 磯香あえ けんちん汁	牛にゅう めかじき ぶた肉 みそ のり とり肉 とうふ	米 麦 油 でんぷん さとう 白ごま ごま油 こんにゃく さといも	しょうが ねぎ キャベツ もやし にんじん こまつな えのきたけ ごぼう だいこん	562 25.0
24 火	焼きとりごはん	牛乳	かぶのさっぱりあえ こづゆ みかん	牛にゅう とり肉 たまご のり けずり節 ぼたて貝柱 焼きちくわ とうふ	米 さとう 水あめ でんぷん さとう 白ごま ごま油 こんにゃく さといも	きゅうり にんじん かぶ しょうが ごぼう だいこん きくらげ こまつな みかん	564 26.3
25 水	クリスマス献立 シーフードピラフ	牛乳	アメリカンフライドチキン カレー野菜スープ クリスマスデザート	牛にゅう とり肉 いか えび ベーコン ぶた肉 たまご 生クリーム	米 麦 オリーブ油 油 小麦粉 でんぷん じゃがいも さとう バター チョコレート	たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン にんにく セロリ キャベツ こまつな いちご	615 27.3

* 献立は都合により変更する場合があります。

今年(ことし)は12月21日(にち)
とうじ冬至

冬至は、1年中(ねんじゅう)で風間(ふうま)が
もっとも短(みじか)く、夜(よる)がもっと
も長(なが)い日(ひ)です。冬至(とうじ)にまつ
わる風習(ふうしゅう)を紹介(しょうかい)します。

冬至(とうじ)にかぼちゃ(かぼちゃ)を食べ(た)ると、か
ぜをひかない(ひかない)という言い伝え(いひつたえ)があ
ります。昔(むかし)から冬(ふゆ)を乗り切(のりき)るため
に、かぼちゃ(かぼちゃ)を食べ(た)ていました。

冬至(とうじ)にゆず湯(ゆずゆ)に入る風習(ふうしゅう)が
あります。ゆず湯(ゆずゆ)に入(い)ると、ひ
びやあかぎれ(あかぎれ)が治(な)り、かぜをひ
かないともいわれてい(い)ます。