

※ 食べられない食材に線を引いて下さい。 ※

※ 食べられない食材に線を引いて下さい。 ※

※ 食べられない食材に線を引いて下さい。 ※

12月分 給食献立予定食材表

曜日	献立名	材料名			
		熱や力になるもの	血や肉・骨をつくるもの	体の調子をととのえるもの	おやつ
1/水	スタミナチキン 白菜の塩昆布和え 野菜スープ	米 さとう	鶏肉 塩昆布 ベーコン	にんにく パセリ しょうが はくさい にんじん たまねぎ しめじ	ヨーグルト さとう みかん ビスケット
	手作りヨーグルト②ビスケット				
2/木	冬野菜の豆乳チャウダー ひじきの煮物	じゃがいも 米油 かたくり粉 こんにやく さとう	鶏肉 豆乳 干しひじき 油揚げ	にんじん かぶ 干しいたけ たまねぎ しめじ コーン グリーンピース	合びきミンチ たまねぎ チーズ にんじん パセリ じゃがいも 米 ルウ
	焼きカレー② ソイオレンジ				
3/金	カレイのごまがらめ 白菜とささみのごまみそ和え けんちん汁	米 さとう いりごま	カレイ ささみ みそ とうふ 油あげ	はくさい ほうれん草 にんじん だいこん しいたけ 青ねぎ	食パン しらす干し マヨネーズ チーズ
	じゃこピザトースト①②③				
6/月	ポルシチ ごぼうサラダ	米 米油 じゃがいも さとう いりごま マヨネーズ	牛肉 大豆 ツナ	にんじん きゅうり たまねぎ みずな かぶ トマト パセリ ごぼう	ホットケーキミックス たまご バター ぎゅうにゅう バナナ
	バナナケーキ①②③				
7/火	さわらの西京焼き ジャーマンポテト かきたま汁	米 さとう じゃがいも 米油 かたくり粉	さわら 白みそ ベーコン 豆腐 たまご わかめ	パセリ たまねぎ にんじん 青ねぎ	米 かつお
	おかかおにぎり				
8/水	筑前煮 小松菜のみそしる	米 こんにやく 米油 さとう	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ ごぼう 小松菜 だいこん れんこん 干しいたけ さやいんげん	食パン ブルーベリージャム
	ジャムサンド①ソイりんご				
9/木	チキンカツ ブロッコリーのおかかあえ かぶのスープ	米 マヨネーズ 米油	鶏肉 大豆フレーク 糸かつお ベーコン	ブロッコリー かぶ にんじん たまねぎ しめじ チンゲン菜	りんご or みかん
	くだもの				
10/金	カレイの煮つけ さつまいものごまがらめ 豚汁	米 さとう さつまいも 大豆バター いりごま こんにやく	カレイ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん だいこん ごぼう 青ねぎ	きらず揚げ とろべー
	かみかみ				
11/土	鶏肉の煮込みうどん チーズ	うどん	鶏肉 油揚げ	たまねぎ にんじん 干しいたけ 青ねぎ	せんべい
	せんべい				
13/月	麻婆豆腐 パンパンジー	米 練りごま 米油 さとう かたくり粉 春雨 ごま油	豆腐 豚ひき肉 みそ ささみ	にんじん きゅうり ピーマン コーン たまねぎ 干しいたけ しょうが 青ねぎ	米 ゆかり
	ゆかりおにぎり				
14/火	鮭の塩焼き うの花炒り煮 鶏肉とさつまいものみそ汁	米 こんにやく さとう さつまいも	鮭 こうやどうふ 鶏肉 みそ	にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん たまねぎ 青ねぎ	ホットケーキミックス たまご バター ヨーグルト
	ヨーグルトパンケーキ①②③				

12月分 給食献立予定食材表

曜日	献立名	材料名			
		熱や力になるもの	血や肉・骨をつくるもの	体の調子をととのえるもの	おやつ
15/水	芋煮 スパゲティサラダ	米 里芋 こんにやく さとう スパゲティ マヨネーズ	牛肉 平天 ロースハム	にんじん ごぼう 白ねぎ きゅうり	あげこまる おさつスティック
	かみかみおやつ				
16/木	油淋鶏 ほうれん草の中華あえ もずくの中華スープ	米 かたくり粉 米油 さとう ごま油 いりごま	鶏肉 ツナ とうふ もずく	青ねぎ しめじ しょうが ほうれん草 にんじん もやし たまねぎ	食パン ぎゅうにゅう たまご バター
	フレンチトースト①②③ソイ				
17/金	ししゃものパン粉焼き れんこんのきんぴら すまし汁	米 マヨネーズ 米油 糸こんにやく さとう いりごま ごま油	ししゃも 大豆フレーク 豆腐 カットわかめ	にんにく 青ねぎ れんこん にんじん 水菜 たまねぎ えのき	ぶどうジュース 寒天 モモ
	ぶどうゼリー				
20/月	カレーシチュー 切り干し大根のシャキシャキ サラダ	米 ポン酢 米油 ルウ じゃがいも マヨネーズ いりごま	牛肉 ツナ	にんにく 切干大根 しょうが きゅうり たまねぎ にんじん かぼちゃ グリーンピース	りんご or みかん
	くだもの				
21/火	ポークチャップ ほうれん草のごま和え 豆腐の中華スープ	米 じゃがいも 米油 さとう	豚肉	たまねぎ 太もやし にんにく 青ねぎ トマト パセリ ほうれん草 にんじん	ホットケーキミックス たまご 黒糖 バター ぎゅうにゅう
	黒糖蒸しパン①②③ソイ				
22/水	鯖のゆずあんかけ ブロッコリーののり和え かぼちゃ入りかす汁	米 かたくり粉 酒かす 米油 さとう ごま油 いりごま	さわら きざみのり 豚肉 ちくわ みそ	ゆず(果汁) ブロッコリー にんじん かぼちゃ 青ねぎ	あんパン
	お楽しみパン①②				
23/木	ハンバーグ チキンライス コールスローサラダ コンソメスープ	米 パン粉 マヨネーズ じゃがいも	牛ミンチ 豚ミンチ 豆腐 鶏肉 ロースハム	たまねぎ パセリ にんじん ブロッコリー ピーマン キャベツ きゅうり	ホットケーキミックス たまご バター ぎゅうにゅう 生クリーム いちご
	クリスマスおやつ				
24/金	ビビンバ だいこんのみそ汁	米 さとう ごま油 いりごま	牛肉 油揚げ みそ	太もやし だいこん にんじん 青ねぎ ほうれん草 にんにく しょうが たまねぎ	焼きそば麺 うどん 太もやし 豚肉 ソース にんじん たまねぎ キャベツ
	ちゃんぽん焼き①				
27/月	焼きそば 中華スープ	焼きそば麺 ソース	豚肉	にんじん 青ねぎ たまねぎ キャベツ 太もやし えのき 白菜	せんべい
	せんべい				
28/火	ハヤシシチュー ハムとキャベツの炒め物	米 米油 じゃがいも ルウ	牛肉 大豆 ロースハム	たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース キャベツ コーン	せんべい
	せんべい				

※アレルギー物質※

- 1、小麦
- 2、乳・乳製品
- 3、卵
- 4、その他