



# 12月献立予定表



日	曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量		ひとくちメモ
					黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える			
1	月	麦ごはん		サーモンフライ 玉ねぎのみそ汁 コーンサラダ	米 油 砂糖 麦	サーモンフライ 牛乳 豆腐 かたくちいわし わかめ	玉ねぎ ねぎ コーン キャベツ きゅうり 人参	737.0	27.5	中学生が考えた メニュー第2弾
2	火	ココアパン		親子うどん キャンディーポテト	ココアパン 砂糖 油 うどん麺 さつまいも アーモンド バター 水あめ	牛乳 昆布 鶏肉 かまぼこ 卵 油揚げ かつお節	玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ しいたけ	809.0	28.5	キャンディポテト
3	水	豚丼		キムチ和え みかん	米 砂糖 油 麦 こんにゃく	豚肉 しらす 牛乳	玉ねぎ 人参 ごぼう しょうが みかん キャベツ きゅうり 白菜	612.0	22.9	豚丼
4	木	 麦ごはん		みそおでん ひじき和え 納豆	米 里いも 麦 こんにゃく 砂糖 ごま	牛乳 うずら卵 ひじき 鶏肉 ちくわ 昆布 厚揚げ かつおぶし 納豆	人参 キャベツ 大根 もやし	731.0	32.5	だいこん
5	金	照り焼き チキンドッグ		ラビオリのスープ 大豆サラダ	コッペパン 砂糖 油 でんぶん ラビオリ	鶏肉 チーズ ハム 牛乳 大豆	人参 玉ねぎ もやし パセリ きゅうり キャベツ コーン	662.0	34.5	照り焼き チキンドッグ
8	月	麦ごはん		さばのゆず味噌煮 うのはなの炒り煮 のっぺい汁	米 麦 砂糖 油 こんにゃく 里いも	牛乳 さば おから ちくわ 鶏肉 かつお節 昆布	しょうが ねぎ ゆず ごぼう 人参 しいたけ 大根	787.0	34.6	のっぺい汁
9	火	コッペパン		焼きそば シュウマイ 手作りぶどうゼリー	コッペパン 砂糖 油 スパゲッティ	牛乳 豚肉 シュウマイ 寒天	キャベツ 玉ねぎ 人参 ぶどう	714.0	29.8	焼きそば
10	水	南関あげ丼		鶏つくねと根菜の甘辛煮 小魚ナッツ	米 麦 油 でんぶん 砂糖 ピーナッツ じゃがいも	鶏肉 かたくちいわし 南関揚げ 卵 牛乳 ミートボール	玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ れんこん	760.0	30.4	 南関揚げ
11	木	冬野菜カレー		ブロッコリーのサラダ フルーツのジュレ和え	米 麦 油 じゃがいも 砂糖	鶏肉 牛乳 ツナ 寒天	玉ねぎ れんこん かぶほうれん草 にんにく 人参 生姜 ブロッコリー 大根 コーン りんご 黄桃 みかん果汁 バインアップル	745.0	22.0	ブロッコリー
12	金	バターロール		ミネストローネスープ オムレツ フレンチサラダ	バターロール 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 ベーコン オムレツ	かぼちゃ 玉ねぎ なす しめじ 人参 トマト パセリ キャベツ きゅうり みかん	883.0	31.4	ミネストローネ
15	月	高菜飯		卵スープ 春雨サラダ	米 ごま油 麦 ごま 砂糖 じゃがいも でんぶん 春雨	しらす 牛乳 卵 わかめ	高菜漬 玉ねぎ チンゲン菜 人参 コーン しいたけ キャベツ きゅうり	646.0	20.5	たかなめし
16	火	丸パン		きのこのシチュー 明太マヨポテトサラダ	パン じゃがいも 油 バター 小麦粉	牛乳 鶏肉 チーズ ハム 卵 明太子	しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 きゅうり	822.0	37.0	ポテトサラダ
17	水	麦ごはん		かぼちゃのみそ汁 お好み焼き ごま和え	米 麦 ごま お好み焼き粉 砂糖	牛乳 油揚げ 青のり かたくちいわし はんぺん 卵 豚肉 しらす かつお	かぼちゃ ねぎ キャベツ もやし 人参	797.0	29.5	かぼちゃ
18	木	麦ごはん		家常豆腐 しめじとチキンの中華あえ マンゴープリン	米 砂糖 麦 こんにゃく でんぶん ごま油	牛乳 豚肉 わかめ 厚揚げ ささみ	人参 ねぎ もやし きゅうり 玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ しめじ マンゴープリン	820.0	36.7	やじょうどうろふ 家常豆腐
19	金	麦ごはん		いわしの甘露煮 ヤーコンのきんぴら 武光鍋	米 ごま油 麦 こんにゃく ヤーコン 砂糖 里いも	牛乳 いわしの甘露煮 天ぷら 茎わかめ 豚肉 かたくちいわし	人参 れんこん ごぼう ねぎ 大根 しいたけ	734.0	29.2	ふるさと くまさんデー
22	月	ピラフ		オニオンスープ 照り焼きチキン キャロットサラダ	米 油 オリーブオイル 砂糖	鶏肉 ベーコン 牛乳 ツナ	しめじ 人参 玉ねぎ 枝豆 小松菜 コーン きゅうり	643.0	22.5	クリスマス メニュー
23	火	 セルフ カレーパン		野菜のスープ煮 ポテナゲ 手作りケーキ	コッペパン 油 じゃがいも フライドポテト	大豆 ナゲット 豚ミンチ 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが キャベツ トマトピューレ	801.0	37.3	ナゲット