



12月 予定献立表



日	曜	料理名		主な材料			エネルギー
		主食	主菜・副菜 ◇印はスープ食缶のメニュー	おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱や力になる食品	たんぱく質 脂質 塩分
期末考査のため、3日（月）～5日（水）は給食がありません。							
6	木	ごはん	◇厚揚げのジャージャン豆腐◇ 水菜とわかめのサラダ 南瓜の香味揚げ 果物 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">12月8日 針供養</div>	牛乳 豚肉 赤みそ 生揚げ カットわかめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ(水煮缶詰) キャベツ 玉葱 干し椎茸 ねぎ みずかけな りょくとうもやし 西洋かぼちゃ 果物	精白米 米ぬか油 三温糖 じゃがいもでん粉 ごま油 白すりごま 大豆油	835 kcal 31.6 g 25.3 g 2.6 g
7	金	ごはん	鯖の幽庵焼き ごぼうと豚肉のスパイシーきんぴら じゃがいものそぼろ煮 野菜のごまあえ 果物 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px; display: inline-block;">鯖</div>	牛乳 さわら 白みそ 豚肉 豚ひき肉	しょうが ゆず(果汁、生) ごぼう にんじん 干し椎茸 玉葱 たけのこ(水煮缶詰) グリーンピース(冷凍) こまつな りょくとうもやし 果物	精白米 三温糖 米ぬか油 じゃがいも じゃがいもでん粉 白すりごま	828 kcal 36.1 g 20.1 g 2.5 g
10	月	ごはん	カニ入り卵焼き 明日葉のツナマヨ和え 野菜と春雨の中華和え かぶの浅漬 さつまいものあめがらめ <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px; display: inline-block;">明日葉</div>	牛乳 鶏ひき肉 ずわいがに(水煮缶詰) たまご ツナ かつお節 ロースハム 刻み昆布	しょうが にんじん 干し椎茸 たけのこ(水煮缶詰) ねぎ あしたば(ゆで・冷凍) キャベツ りょくとうもやし みずな にら かぶ かぶ(葉)	精白米 米ぬか油 三温糖 じゃがいもでん粉 マヨネーズ 普通はるさめ(乾) ごま油 さつまいも 大豆油 水あめ	857 kcal 30.7 g 23.5 g 2.9 g
11	火	◇鮭のクリーム スパゲティー◇	和風サラダ ブロッコリーのおかか和え ブルーベリーパイ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">フィンランド</div>	牛乳 鮭 生クリーム 焼き竹輪 かつお節	玉葱 ねぎ にんじん マッシュルーム(水煮缶詰) こまつな キャベツ きゅうり れんこん だいこん ホールコーン しそ葉 ブロッコリー ブルーベリー(ジャム)	スパゲッティ 米ぬか油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 三温糖 冷凍パイシート	844 kcal 34.8 g 28.7 g 2.5 g
12	水	ごはん	あじのごま照り焼き 昆布サラダ 野菜の辛子あえ いもタコ(香川) スイート春巻 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">香川</div>	牛乳 あじ 刻み昆布 まだこ(ゆで)	にんにく しょうが だいこん にんじん しそ葉 こまつなりょくとうもやし 果物	精白米 白いりごま 黒いりごま ごま油 さといも 三温糖 さつまいも 有塩バター 春巻の皮 大豆油	781 kcal 33.3 g 19.0 g 2.4 g
13	木	ごはん	◇チンジャオロース◇ 野菜ときのこのごま酢かけ とびうおとお肉のしゅうまい 果物 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px; display: inline-block;">トビウオ</div>	牛乳 豚肉 油揚げ 豚ひき肉 とびうおミンチ(冷凍) ほたてがい(貝柱、煮干し) 木綿豆腐	にんにく しょうが 玉葱 たけのこ(水煮缶詰) りょくとうもやし 青ピーマン 赤ピーマン 切干しいんげん にら にんじん ぶなしめじ 干し椎茸 果物	精白米 米ぬか油 じゃがいもでん粉 三温糖 ごま油 上白糖 白すりごま しゅうまいの皮	818 kcal 36.1 g 21.1 g 2.2 g
14	金	ごはん	白身魚のオニオンチーズ焼き 野菜のコーン和え インディアンサラダ アラビアータ・果物 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px; display: inline-block;">果物</div>	牛乳 ホキ ヨーグルト(全脂無糖) ヒザチーズ ベーコン 粉チーズ	玉葱 パセリ こまつなりょくとうもやし ホールコーン にんじん キャベツ むきえだまめ(冷凍) きゅうり ぶなしめじ 青ピーマン にんにく しょうが ホールトマト 果物	精白米 薄力粉 米ぬか油 マヨネーズ じゃがいもでん粉 三温糖 白いりごま じゃがいも マカロニ オリーブ油	860 kcal 34.0 g 24.0 g 2.2 g

日	曜	料理名		主な材料					エネルギー							
		主食	主菜・副菜 ◇印はスープ食缶のメニュー	おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱や力になる食品	たんぱく質	脂質	塩分	たんぱく質	脂質					
17	月	米粉パン	◇ケニア風トマトシチュー◇ コールスロー ブロッコリーのナムル 果物 ケニア	牛乳 和肉 金時豆(乾)	玉葱 セロリー にんじん キャベツ にんにく マッシュルーム(水煮缶詰) ホールトマト きゅうり むぎきだまめ(冷凍) ブロッコリー 果物	米粉パン 米ぬか油 じゃがいも 三温糖 有塩バター 薄力粉 ごま油 白いりごま	821 kcal	36.9 g	29.3 g	3.3 g						
18	火	ごはん	鮭のレモン揚げ 江戸菜と糸寒天のお浸し じゃがいもの磯煮 大根のゆず漬・キャロットゼリー 糸寒天	牛乳 鮭 糸寒天 かつお節 豚ひき 肉 干ひじき 粉寒天	レモン(果汁、生) こまつな ホールコーン 干し椎茸 にんじん さやいんげん だいこん だいこん葉 ゆず(果汁、生) 温州蜜柑ストレートジュース	精白米 じゃがいもでん粉 大豆油 三温糖 米ぬか油 じゃがいも しらたき 上白糖	824 kcal	34.0 g	18.8 g	2.3 g						
19	水	ごはん	◇親子煮◇ 凍り豆腐と根菜の含め煮 白菜の梅おかかあえ 果物 白菜	牛乳 鶏肉 たまご 凍り豆腐 かつ お節	玉葱 みつば ごぼう にんじん 干し椎茸 グリーンピース(冷凍) こまつな はくさい 梅びしお 果物 毎月19日は食育の日!	精白米 三温糖 板こんにゃく 米ぬか油 上白糖	787 kcal	36.6 g	20.5 g	2.2 g						
20日(木)は給食がありません。																
21	金	ごはん	生揚げのきのこあんかけ 南瓜のそぼろ煮 野菜のじゃこ和え 果物 12月22日 冬至	牛乳 生揚げ 豚肉 鶏ひき肉 ちりめんじゃこ	ふなしめじ えのきたけ 干し椎茸 にんじん 玉葱 ねぎ しょうが 西洋かぼちゃ こまつな 果物	精白米 ごま油 三温糖 じゃがいもでん粉	786 kcal	31.5 g	21.2 g	1.9 g						
※都合により、献立内容を変更する場合があります。 ※栄養価は、牛乳1本を含みます。				今月の平均栄養価		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
☁=地産地消 ☀=季節の食材 ○=暦・行事 ♡=郷土・外国文化						823	34.0	23.0	2.5	421	3.6	391	0.51	0.66	66	6.9

今月の献立より

1. 暦・行事

○12月8日 針供養 豆腐料理 ※献立は3日、6日に実施

お裁縫(など)に使われる針に感謝する日です。
使えなくなった針を神社に納めます。豆腐や蒟蒻のように軟らかい
食べものに刺したり、川に流したりして、供養が行われます。給食
の献立には供養に使われる豆腐が登場します。

○12月22日 冬至 かぼちゃ ※献立は21日に実施

一年で一番風の時間が短く、一番夜の時間が長くなる日です。冬至から
寒くなると言われており、元気に過ごすために、カボチャが食べられます。

2. 地産地消 今月の食材・・・明日葉、とびうお、糸寒天



3. 郷土・外国文化

○フィンランド 鮭 ※12月6日はフィンランドの独立記念日

鮭を使った「ロヒケイト」というミルクスープをイメージしたパスタソースが
登場します。本場で使用される西洋ねぎ「リーキ」の代わりに日本のねぎを使って
います。

○香川 いもタコ

瀬戸内海でとれるタコと里芋で作られる煮物です。香川県の郷土料理です。

○ケニア ケニア風トマトシチュー ※12月12日はケニアの独立記念日

牛肉とトマトを使って作られる「ソゴンベスープ」をイメージしたシチューです。
ケニアでは「ウガリ」という、とうもろこしから作られる主食と一緒に食べられます。

4. 季節の食材・・・鱈、キウイフルーツ、みかん、白菜、ブロッコリーなど

