

# 12月 給食献立表

令和5年

日	曜	昼 食	3 時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	金	ごはん すまし汁 鮭の味噌マヨ焼き うの花 フルーツ	牛乳 豆乳クリームサンド	鶏もも・かつお削り節・しろさけ 淡色辛みそ・おから・油揚げ 普通牛乳・調整豆乳	米・車糖・マヨドレ・食パン・車糖 かたくり粉	えのきたけ・にんじん・ま昆布・乾しいたけ 根深ねぎ・さやえんどう・温州みかん
2	土	焼肉丼 くずし豆腐のスープ 春雨サラダ ゼリー	牛乳 お麩ラスク	豚かたロース・木綿豆腐・普通牛乳	米・車糖・ごま油・普通はるさめ・ごま ゼリー・焼きふ・有塩バター グラニュー糖	たまねぎ・ぶなしめじ・しょうが・にんにく にんじん・きゅうり
4	月	チキンカレー もやしのスープ のり酢あえ フルーツ	麦茶 肉うどん	鶏もも・ヨーグルト・豚かたロース かつお削り節	米・じゃがいも・調合油・薄力粉 有塩バター・車糖・干しうどん かたくり粉	たまねぎ・にんじん・トマト・にんにく・しょうが りんご・りよくとんもやし・まいたけ・きゅうり キャベツ・あまのり・温州みかん ほうれんそう・根深ねぎ・ま昆布
5	火	ごはん みそ汁 かれないの照り焼き 長いもと竹輪のきんぴら フルーツ	牛乳 さつま芋のあべかわ	油揚げ・煮干し・かつお削り節 淡色辛みそ・まがれい・焼き竹輪 普通牛乳・きな粉	米・薄力粉・車糖・ながいも・ごま油 ごま・さつまいも・白玉粉・かたくり粉 調合油	キャベツ・にんじん・バナナ
6	水	ごはん すまし汁 鶏つくねバーグ あつさり五目煮 フルーツ	麦茶 ホットドッグ	木綿豆腐・かつお削り節・鶏ひき肉 絹ごし豆腐・普通牛乳・生揚げ ウインナー	米・パン粉・調合油・車糖・かたくり粉 さといも・ロールパン・マーガリン	あおさ・たまねぎ・にんじん・ごぼう・大根 根深ねぎ・りんご・キャベツ
7	木	ごはん かぶのスープ タラのから揚げみぞれあん 和風サラダ フルーツ	牛乳 ハムチーズおにぎり	まだら・まぐろ缶詰・かつお削り節 普通牛乳・ロースハム・プロセスチーズ	米・かたくり粉・調合油・車糖・ごま油	かぶ・にんじん・たまねぎ・大根・きゅうり キャベツ・温州みかん・スイートコーン缶詰
8	金	ふりかけごはん みそ汁 豚肉の香味焼き えのきたけと小松菜の和え物 フルーツ	牛乳 カステラ蒸しパン	かつお削り節・油揚げ・煮干し 淡色辛みそ・豚ロース・普通牛乳 鶏卵	米・ごま・車糖・ごま油・ごま・薄力粉 調合油	あおのり・焼きのり・はくさい・たまねぎ にんにく・ごまつなりよくとんもやし えのきたけ・にんじん・しょうが・りんご
9	土	スパゲッティ・ミートソース ジュリエンスープ キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	牛乳 大学かぼちゃ	豚ひき肉・パルメザンチーズ・ベーコン ヨーグルト・普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ・調合油・車糖 有塩バター・ごま	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰・キャベツ きゅうり・スイートコーン缶詰・西洋かぼちゃ
11	月	すき焼き丼 切り干し大根のスープ 白菜とりんごのごま酢 フルーツ	牛乳 練乳ジャムサンド	豚かたロース・焼き豆腐・普通牛乳 加糖練乳	米・調合油・車糖・ごま・食パン いちごジャム	しゅんぎく・根深ねぎ・生しいたけ 切り干しだいこん・にんじん・はくさい・りんご バナナ
12	火	ごはん みそ汁 豚肉のマーマレード焼き ほうれん草の中華和え フルーツ	牛乳 ポテトのお好み焼き	絹ごし豆腐・煮干し・かつお削り節 淡色辛みそ・豚かたロース・普通牛乳 ベーコン	米・マーマレード・調合油 普通はるさめ・車糖・ごま油 じゃがいも・薄力粉・マヨドレ	なめこ・葉ねぎ・ほうれんそう・にんじん スイートコーン缶詰・温州みかん・キャベツ あおのり
13	水	ごはん すまし汁 かじきのステーキ風 れんこんとベーコンの炒め煮 フルーツポンチ	牛乳 肉そぼろおにぎり	かつお削り節・めかじき・ベーコン 普通牛乳・鶏ひき肉	米・焼きふ・薄力粉・調合油・車糖 ごま油・車糖	切りみつば・大根・ま昆布・たまねぎ れんこん・にんじん・さやいんげん・りんご バナナ・みかん缶詰・根深ねぎ
14	木	人参ごはん わかめスープ ローストチキン コールスロー フライドポテト フルーツ	麦茶 バナナケーキ	ウインナー・鶏手羽元・鶏卵	米・オリーブ油・調合油・車糖 じゃがいも・薄力粉・有塩バター	にんじん・えのきたけ・生わかめ・しょうが にんにく・キャベツ・きゅうり・スイートコーン缶詰 たまねぎ・温州みかん・バナナ
15	金	ごはん みそ汁 鮭のしょうが焼き 炒りどり フルーツ	牛乳 スパゲッティナポリタン	煮干し・かつお削り節・淡色辛みそ しろさけ・鶏もも・普通牛乳・ベーコン パルメザンチーズ	米・薄力粉・ごま油・車糖 マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油 有塩バター	大根・生わかめ・しょうが・ごぼう・にんじん 乾しいたけ・れんこん・さやえんどう・りんご たまねぎ・青ピーマン・ぶなしめじ・トマト トマトジュース・にんにく
16	土	ドライビーンズ 春雨スープ マカロニサラダ ゼリー	麦茶 クリームスコーン	豚ひき肉・だいず・クリーム	米・調合油・車糖・普通はるさめ マカロニ・スパゲッティ・マヨドレ・車糖 薄力粉・グラニュー糖・いちごジャム	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・トマト缶詰 パセリ・しょうが・にんにく・えのきたけ きゅうり・寒天・りんご飲料
18	月	麻婆丼 キャベツとわかめのスープ ごぼうサラダ フルーツ	麦茶 ちゃんぽんめん	木綿豆腐・豚ひき肉・甘みそ・豚ばら 蒸しかまぼこ・普通牛乳	米・ごま油・車糖・かたくり粉・マヨドレ 調合油・ごま・中華めん	たまねぎ・生しいたけ・しょうが・根深ねぎ キャベツ・生わかめ・ごぼう・にんじん きゅうり・ブロッコリー・温州みかん りよくとんもやし
19	火	ごはん すまし汁 かれないの甘酢あん 五目ビーフン フルーツ	牛乳 カレーおにぎり	かつお削り節・まがれい・豚かたロース 普通牛乳・ウインナー	米・車糖・かたくり粉・ビーフン・調合油	大根・にんじん・ほうれんそう・ま昆布 キャベツ・生しいたけ・青ピーマン・バナナ たまねぎ
20	水	どんだろけ飯 みそ汁 鶏肉のアップルジンジャー 小松菜ともやしの炒め物 フルーツ	牛乳 コーンマヨトースト	木綿豆腐・油揚げ・煮干し かつお削り節・淡色辛みそ・鶏もも 普通牛乳	米・調合油・りんごジャム・車糖・ごま油 食パン・マヨドレ	乾しいたけ・にんじん・ごぼう・根深ねぎ かぶ・はくさい・りんご・しょうが・にんにく りよくとんもやし・ごまつな・温州みかん スイートコーン缶詰
21	木	ごはん すまし汁 さばのゆずソース 大根と豚ばら肉の煮物 フルーツ	麦茶 さつま芋のチーズおやき	かつお削り節・まがれい・豚ばら 普通牛乳・プロセスチーズ	米・かたくり粉・調合油・車糖・ごま油 さつまいも	たまねぎ・生わかめ・ま昆布・ゆず しょうが・根深ねぎ・大根・バナナ
22	金	ロールパン コーンスープ 和風ハンバーグ ポテトサラダ ゼリー	麦茶 クリスマスケーキ	普通牛乳・クリーム・鶏ひき肉 豚ひき肉・クリーム	ロールパン・パン粉・じゃがいも マヨドレ・車糖・スポンジケーキ グラニュー糖・ミルクチョコレート	スイートコーン缶詰・パセリ・たまねぎ 生しいたけ・にんじん・きゅうり・ブロッコリー 寒天・りんご飲料・いちご・もも
23	土	五目焼きそば 白菜とベーコンのスープ 温野菜サラダ ヨーグルト	牛乳 セサミラスク	豚かたロース・ベーコン・ヨーグルト 普通牛乳	蒸し中華めん・ごま油・じゃがいも 調合油・車糖・食パン・有塩バター ごま	にんじん・キャベツ・りよくとんもやし 青ピーマン・あおのり・はくさい・ぶなしめじ ブロッコリー
25	月	ハヤシライス 野菜スープ シーチキンサラダ フルーツ	牛乳 いちご蒸しパン	豚かた・クリーム・まぐろ缶詰 普通牛乳・調整豆乳	米・調合油・車糖・薄力粉・車糖 いちごジャム	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・キャベツ きゅうり・温州みかん
26	火	ごはん みそ汁 鶏肉の甘辛焼き 野菜炒め フルーツ	牛乳 フルーツサンド	絹ごし豆腐・油揚げ・煮干し かつお削り節・淡色辛みそ・鶏手羽 普通牛乳・クリーム	米・車糖・ごま油・ロールパン グラニュー糖	根深ねぎ・しょうが・りよくとんもやし・たまねぎ キャベツ・にんじん・青ピーマン・りんご みかん缶詰
27	水	茶飯 すまし汁 かじきの塩麹焼き 大根のそぼろ煮 フルーツ	牛乳 わかめスパゲティ	かつお削り節・めかじき・鶏ひき肉 普通牛乳・ベーコン	米・米こうじ・車糖・かたくり粉 マカロニ・スパゲッティ・有塩バター・ごま	たまねぎ・にんじん・たまねぎ・ま昆布・大根 しょうが・さやいんげん・バナナ・わかめ
28	木	ごはん みそ汁 ごま焼肉 もやしのナムル フルーツヨーグルト	麦茶 おかかおにぎり	木綿豆腐・煮干し・淡色辛みそ 豚ばら・ヨーグルト・かつお削り節	米・じゃがいも・車糖・調合油・ごま ごま油・車糖	根深ねぎ・たまねぎ・ぶなしめじ・にんにく きゅうり・りよくとんもやし・にんじん・りんご バナナ・みかん缶詰