

31年度12月予定献立表

日 曜	献立名		材料名				エネルギー(kcal)
	献立名	牛乳	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	たんぱく質(g)	
2月	マーボー丼 荳わかめサラダ オレンジゼリー		牛乳 豚肉 赤みそ 八丁みそ 豆腐 荳わかめ 粉寒天	精白米 油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく 生姜 長ねぎ もやし きゃべつ にんじん きゅうり 玉ねぎ オレンジ ジュース	813 32.2	
3火	セサミトースト ひよこ豆のトマトシチュー サラダ		牛乳 ベーコン 鶏肉 ひよこ豆	食パン バター ねりごま はちみつ 油 じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ にんじん しめじ きゃべつ きゅうり	844 26.1	
4水	コーン茶飯 豚汁 大豆と小魚と芋の炒り煮		牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ 大豆 田作り	精白米 油 こんにゃく じゃがいも でんぷん さつまいも 砂糖 白ごま	ホールコーン ごぼう にんじん 大根 長ねぎ	799 29.7	
5木	ドライカレー マセドアンサラダ りんご		牛乳 豚肉	精白米 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんにく 生姜 ピーマン にんじん トマトジュース きゅうり ホールコーン りんご	874 28.7	
6金	みそラーメン 乳ない豆腐		牛乳 豚肉 赤みそ 白みそ 八丁みそ 粉寒天	蒸し中華麺 油 でんぷん ごま油 白ごま 砂糖	にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ もやし とうがらし にら 長ねぎ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	837 31.6	
9月	ごはん のりの佃煮 ぎせい豆腐 干草和え すまし汁		牛乳 焼きのり 鶏肉 豆腐 たまご 油揚げ わかめ	精白米 油 砂糖 糸こん じゃく 白ごま	長ねぎ にんじん 小松菜 ホールコーン えのきたけ	781 33.3	
10火	ごはん 大豆入りコロケ 千切りキャベツ みそ汁		牛乳 豚肉 脱脂粉乳 大豆 たまご 豆腐 わかめ 赤みそ	精白米 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	にんじん 玉ねぎ きゃべつ	885 30.2	
11水	ビスキュイパン 白菜のクリーム煮 りんご		牛乳 たまご 鶏肉 ベーコン クリーム	丸パン バター 砂糖 アーモンド 小麦粉 油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ 白菜 ホールコーン りんご	857 28.3	
12木	チャーハン 鶏肉とナッツの炒め物 たまごスープ		牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 たまご	精白米 油 でんぷん 小麦粉 カシューナッツ ごま油	生姜 長ねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ	862 37.7	
13金	チキンカレーライス 玉ねぎドレッシングサラダ		牛乳 鶏肉	精白米 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん りんご きゃべつ きゅうり	817 24.1	
16月	キャロットライス ハンバーグきのこソース こぶきいも オニオンスープ		牛乳 鶏肉 豆腐 たまご ベーコン	精白米 油 パン粉 砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ	808 30.8	
17火	揚げパン ミネストローネ りんご		牛乳 豚肉 大豆	ミルクパン 油 砂糖 シエルマカロニ	にんじん たまねぎ きゃべつ ホールのトマト りんご	803 24.7	
18水	中華丼 わかめスープ		牛乳 豚肉 えび いか うずら卵 わかめ 豆腐 たまご	精白米 油 でんぷん ごま油 白ごま	生姜 にんじん たまねぎ しめじ 白菜 もやし 長ねぎ	805 38.1	
19木	【食育の日 郷土料理：山梨県】 ほうとう 竹輪の磯辺揚げ おひたし		牛乳 鶏肉 赤みそ 白みそ 焼き竹輪 たまご 青のり	冷凍ほうとう 油 里芋 小麦粉 油 砂糖	にんじん ごぼう 大根 かぼちゃ しめじ 長ねぎ もやし 小松菜	790 36.4	
20金	ごはん 魚の甘酢あんかけ たまご入りわかめスープ		牛乳 ホキ 豆腐 わかめ たまご	精白米 油 でんぷん じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん ピーマン 長ねぎ	808 27.6	
23月	きのこごはん 三平汁 かぼちゃの利休煮		牛乳 鶏肉 油揚げ 鮭 豆腐 白みそ	精白米 砂糖 こんにゃく 里芋 白ごま	しめじ えのきたけ エリンギ にんじん 大根 大根葉 長ねぎ 白菜 かぼちゃ	787 33.4	
24火	ピピンパ たまごスープ みかん		牛乳 豚肉 赤みそ たまご	精白米 油 砂糖 ごま油 白ごま でんぷん	にんにく 生姜 玉ねぎ 小松菜 もやし にんじん みかん	821 33.7	
25水	ジャンバラヤ 鶏料理のセレクト 野菜ソテー チーズケーキ		牛乳 鶏肉 ベーコン クリーム クリームチーズ たまご (ヨーグルト)	精白米 バター 油 砂糖 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン ホールのトマト 赤ピーマン 小松菜 キャベツ ホールコーン レモン果汁 (生姜)	902 32.6	
						830	
*学校行事等により、予定日に給食内容を変更することがありますのでご了承ください。						基準値	34.2

