

12月予定献立表


《今月のめあて》

12月 ぎょうぎよくたべよう

令和5年度 12月

給食回数 16 回

椋堤調理場

日 曜	こんだて	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1 金	ハッシュドポーク ほうれんそうとツナのソテー りんご	○	ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ パター さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマトビュレ ほうれんそう ホールコーン りんご	<p>師走(しわす) 今年も残すところ一か月になりました。年末は新年の為の準備がたくさんあり、せわしい時期です。 体調をくずさないよう、生活のリズムと食事バランスに気を配りましょう。</p> 
4 月	ごはん みそしる あつやきたまご ひじきのあまからいため	ヨ	なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ たまご とりにく ひじき ぶたにく ヨーグルト	こめ あぶら さとう こんにやく	はくさい こまつな きりほしだいこんにんじん ながねぎ キャベツ しょうが	
5 火	しゃくパン ミネストローネスープ ふゆやさいのグラタン きっかみかん	○	とりにく ベーコン とりがら ぶたがら ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム チーズ	パン パスタアルファベット あぶら さとう こむぎこ パター	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム セロリ にんにく ホールトマト トマトジュース カリフラワー ブロッコリー みかん	
6 水	タンタンとうにゅうつけめん さつまいもとだいずのかりんとうあげ しょうがしおきやべつ	○	ぶたにく みそ とうにゅう とりがら ぶたがら だいず ぎゅうにゅう	むしちゅうかさぼ ごまあぶら さとう ごま ねりごま さつまいも でんぶん あぶら くらざとう	ながねぎ もやし にんじん いら しょうが にんにく キャベツ	
7 木	ウィンナーピラフ ふゆやさいのポトフ しろみざかなのクリームソースかけ	○	レバーソーセージ ぶたにく とりがら たら ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ あぶら じゃがいも さとも こむぎこ パター	にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー セロリ にんにく マッシュルーム ほうれんそう	
8 金	むぎごはん すきやきふうじ じゃがいもとツナのトマトに りんご	○	ぶたにく とうふ ツナ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ こんにやく くるまぶ さとう あぶら じゃがいも	はくさい たまねぎ ながねぎ にんじん ほししいたけ にんにく トマトジュース パセリ りんご	
11 月	ごはん にんじんふりかけ みそしる さばのからあげねぎソース ヤーコンのきんぴら	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり わかめ みそ こんぶ さば あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま あぶら でんぶん ごまあぶら ヤーコン	にんじん はくさい ながねぎ こまつな	
12 火	フレンチトースト ビーンズカレースープ さといもとじゃがいものそぼろに きっかみかん	○	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく レバーソーセージ とりがら しろいんげんまめ ぶたがら	パン さとう パター あぶら パスタ さとも じゃがいも でんぶん	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな しょうが みかん	
13 水	トマトスープパゲッティ ジャーマンポテト コーンとブロッコリーのソテー	○	レバーソーセージ ぶたにく とりがら ぶたがら ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく しょうが ホールトマト パセリ ホールコーン ブロッコリー	
14 木	トンファン もずくとたまごのスープ いらまんじゅう	○	ぶたにく かまぼこ たまご もずく こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ぎょうざのかわ はるさめ でんぶん ごまあぶら	ほししいたけ もやし ながねぎ にんじん こまつな いら たまねぎ しょうが	
15 金	ピピンバ(ごはん・そぼろ・やさい・たれ) みたくさんじる りんご	○	だいず ぶたにく みそ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ごまあぶら ごま こんにやく あぶら でんぶん	にんにく しょうが だいずもやし ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう はくさい りんご	
18 月	ごはん のりのつくだに みそしる マグロ&マグロもどき キャベツソテー	ヨ	のり なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ こうやどうふ めかじき とりにく ヨーグルト	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	はくさい しょうが こまつな キャベツ チンゲンサイ にんじん レモン	
19 火	しゃくパン フルーツクリーム トマトスープに ハンバーグてりやきソース りんご	○	ぎゅうにゅう なまクリーム レバーソーセージ とりがら ぶたがら ぶたにく だいず ひじき おから	パン でんぶん さとう じゃがいも あぶら パンこ	ミックスフルーツ キャベツ ホールコーン たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマトジュース りんご	
20 水	ほうとう はくさいといかのソテー ベーコンとたまねぎパンケーキ	○	ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし いか ちりめんじゃこ ベーコン チーズ たまご ぎゅうにゅう	うどん あぶら パター さとう こむぎこ	かぼちゃ だいこん にんじん しめじ ながねぎ はくさい ホールコーン たまねぎ	
21 木	セロリチャーハン ビーフンスープ がんもとたまごこんにやくのもの	○	ぶたにく とりにく かつおぶし こんぶ がんもどき ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ビーフン こんにやく	セロリ たけのこ ほししいたけ ながねぎ にんじん たまねぎ こまつな	
22 金	とうじのカレーライス ポイルやさい たまねぎドレッシング フローズンヨーグルト		ぶたにく だいず わかめ フローズンヨーグルト	こめ おしむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとうドレッシング	かぼちゃ たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく はくさい ホールコーン もやし こまつな	

11日(月)
ヤーコンきんぴら
ヤーコンの色、形はさつ
ま芋に似ていますが、食
べると梨のようなみずみ
ずしさやシャキシャキ感
が特徴です。おなかの中
のビフィズス菌を増やし
て調子を整えるフラクト
オリゴ糖を多く含みま
す。食物繊維も豊富な
ので、便秘予防に大きな効
果があります。
市内産を使用する予定
です。



20日(水)ほうとう
22日(金)
冬至のカレーライス

22日は冬至です。1年
で一番太陽の出ている
時間が短く、夜が長くて
寒い日です。
給食では、ほうとう、カ
レーライスにかぼちゃが
入っています。かぼちゃ
にはビタミンなどの栄養
がたっぷり含まれてい
て、風邪をひきにくくす
ることから、冬至の日に食
べる習慣があります。

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース
月平均栄養価 エネルギー 621kcal たんぱく質 26.2g 脂質 23.2g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

12月予定献立表

《今月のめあて》

12月 ぎょうぎ良く食べよう

令和5年度 12月

給食回数 16 回

桜堤調理場

日 曜	献立	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1 金	ハッシュドポーク ほうれん草とツナのソテー りんご	○	豚肉 ツナ 牛乳	米 米粒麦 油 小麦粉 バター 砂糖	玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマトピューレ ほうれん草 ホールコーン りんご	<p>師走(しわす) 今年も残すところ一か 月になりました。年末は 新年の為の準備がたくさ んあり、せわしい時期 です。 体調をくずさないよう、生 活のリズムと食事バラ ンスに気を配りましょう。</p>  <p>11日(月) ヤーコンきんぴら ヤーコンの色、形はさつ ま芋に似ていますが、食 べると梨のようなみずみ ずしさやシャキシャキ感 が特徴です。おなかの中 のビフィズス菌を増やし て調子を整えるフラクト オリゴ糖を多く含みま す。食物繊維も豊富な ので、便秘予防に大きな効 果があります。 市内産を使用する予定 です。</p>  <p>20日(水)ほうとう 22日(金) 冬至のカレーライス 22日は冬至です。1年 で一番太陽の出ている 時間が短く、夜が長くて 寒い日です。 給食では、ほうとう、カ レーライスにかぼちゃが 入っています。かぼちゃ にはビタミンなどの栄養 がたっぷり含まれてい ることから、冬至の日に食 べる習慣があります。</p>
4 月	ご飯 味噌汁 厚焼き卵 ひじきの甘辛炒め	ヨ	生揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 卵 鶏肉 ひじき 豚肉 ヨーグルト	米 油 砂糖 こんにやく	白菜 小松菜 切り干し大根 にんじん 長ねぎ キャベツ 生姜	
5 火	食パン ミネストローネスープ 冬野菜のグラタン 菊花みかん	○	鶏肉 ベーコン 鶏ガラ 豚ガラ 牛乳 スキムミルク 生クリーム チーズ	パン バスタアルファベット 油 砂糖 小麦粉 バター	玉ねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム セロリ にんにく ホールトマト トマトジュース カリフラワー ブロッコリー みかん	
6 水	担々豆乳つけめん さつまいもと大豆のかりんとう揚げ 生姜塩キャベツ	○	豚肉 味噌 豆乳 鶏ガラ 豚ガラ 大豆 牛乳	蒸し中華そば ごま油 砂糖 ごま 練りごま さつま芋 でん粉 油 黒砂糖	長ねぎ もやし にんじん なら 生姜 にんにく キャベツ	
7 木	ウィンナーピラフ 冬野菜のポトフ 白身魚のクリームソースかけ	○	レバーソーセージ 豚肉 鶏ガラ たら ベーコン 牛乳 生クリーム	米 油 じゃが芋 里芋 小麦粉 バター	にんじん 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー セロリ にんにく マッシュルーム ほうれん草	
8 金	麦ご飯 すき焼き風煮 じゃがいもとツナのトマト煮 りんご	○	豚肉 豆腐 ツナ 牛乳	米 押し麦 こんにやく 車麩 砂糖 油 じゃが芋	白菜 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 干しいたけ にんにく トマトジュース パセリ りんご	
11 月	ご飯 人参ふりかけ 味噌汁 鯖の唐揚げねぎソース ヤーコンのきんぴら	○	ちりめんじゃこ かつお節 あおのり わかめ 味噌 昆布 鯖 油揚げ 牛乳	米 砂糖 ごま 油 でん粉 ごま油 ヤーコン	にんじん 白菜 長ねぎ 小松菜	
12 火	フレンチトースト ビーンズカレースープ 里芋とじゃが芋のそぼろ煮 菊花みかん	○	卵 牛乳 レバーソーセージ 白いんげん豆 鶏ガラ 豚ガラ 豚肉	パン 砂糖 バター 油 パスタ 里芋 じゃが芋 でん粉	キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム 小松菜 生姜 みかん	
13 水	トマトスープスパゲッティ ジャーマンポテト コーンとブロッコリーのソテー	○	レバーソーセージ 豚肉 鶏ガラ 豚ガラ ベーコン 牛乳	スパゲッティ 油 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム にんじん にんにく 生姜 ホールトマト パセリ ホールコーン ブロッコリー	
14 木	豚飯(トンファン) もずくと卵のスープ なら饅頭	○	豚肉 かまぼこ 卵 もずく 昆布 かつお節 牛乳	米 油 砂糖 餃子の皮 春雨 でん粉 ごま油	干しいたけ もやし 長ねぎ にんじん 小松菜 なら 玉ねぎ 生姜	
15 金	ピピンバ(ご飯・そぼろ・野菜・たれ) 美たくさん汁 りんご	○	大豆 豚肉 味噌 かつお節 昆布 牛乳	米 米粒麦 砂糖 ごま油 ごま こんにやく 油 でん粉	にんにく 生姜 大豆もやし ほうれん草 にんじん 大根 ごぼう 白菜 りんご	
18 月	ご飯のりの佃煮 味噌汁 マグロ&マグロもどき キャベツソテー	ヨ	のり 生揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 高野豆腐 めかじき 鶏肉 ヨーグルト	米 砂糖 でん粉 油 ごま油	白菜 生姜 小松菜 キャベツ チンゲン菜 にんじん レモン	
19 火	食パン フルーツクリーム トマトスープ煮 ハンバーグ照り焼きソース りんご	○	牛乳 生クリーム レバーソーセージ 鶏ガラ 豚ガラ 豚肉 大豆 ひじき おから	パン でん粉 砂糖 じゃが芋 油 パン粉	ミックスフルーツ キャベツ ホールコーン 玉ねぎ にんじん セロリ にんにく トマトジュース りんご	
20 水	ほうとう 白菜といかのソテー ベーコンと玉ねぎパンケーキ	○	豚肉 油揚げ 味噌 かつお節 いか ちりめんじゃこ ベーコン チーズ 卵 牛乳	うどん 油 バター 砂糖 小麦粉	かぼちゃ 大根 にんじん しめじ 長ねぎ 白菜 ホールコーン 玉ねぎ	
21 木	セロリチャーハン ビーフンスープ がんもどきと玉こんにやくの煮もの	○	豚肉 鶏肉 かつお節 昆布 がんもどき 牛乳	米 油 砂糖 ビーフン こんにやく	セロリ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ にんじん 玉ねぎ 小松菜	
22 金	冬至のカレーライス ボイル野菜 玉ねぎドレッシング フローズンヨーグルト		豚肉 大豆 わかめ フローズンヨーグルト	米 押し麦 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 ドレッシング	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく 白菜 ホールコーン もやし 小松菜	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース
月平均栄養価 エネルギー 781kcal たんぱく質 32.6g 脂質 28.5g

※材料は全てを表示しているわけではありません。