



12月 こんだてひょう



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1月 月	ココアトースト	○		★食パン、★バター、さとう、さとう	ココア（乳食がない）	560 kcal 17.3 g
	ふわやさしい 冬野菜のクリーム煮		とりにく、★ぎゅうにゅう、★クリーム	あぶら、さつまいも、こもぎこ	セロリ、にんじん、たまねぎ、はくさい、かぶ	
	かにいとう 海藻サラダ		カットわかめ	あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり	
2月 火	かてめし	○	★あぶらあげ	ごめ	だいこん、ごぼう、にんじん、ほししいたけ	591 kcal 20.5 g
	みそポテト		みそ	じがいも、こもぎこ、かたくりこ、あぶら、さとう		
	ごまあえ		みそ	こんにゃく、すりごま、さとう	キャベツ、はくさい、にんじん	
3月 水	きやべつとわかめのみそ汁	○	カットわかめ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ		キャベツ、えのきだけ	
	たかな 高菜チャーハン		○ぶたにく	ごめ、あぶら、ごま	しょうが、たかな漬、にんじん	611 kcal 21.7 g
	てくてくはまね 手作り春巻き		○ぶたにく	ごまあぶら、緑豆はるさめ、オイスターソース、かたくりこ、はるまきの皮、ごむぎこ、あぶら	しょうが、れんこん、ほししいたけ、ねぎ、にら	
4月 木	ちゅうわはまね 中華春雨スープ	○	とりにく、★うずらたまご	緑豆はるさめ、ごまあぶら、ごま	えのきだけ、たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ	
	ごまごはん			ごめ、米粒麦、ごま		605 kcal 25.2 g
	さば 鯖の塩焼き		★さば			
5月 金	きんぴらごぼう	○	★さつま揚げ（卵不使用）	こんにゃく、ごま、さとう、あぶら	にんじん、ごぼう	554 kcal 22.2 g
	じやが芋のみそ汁		★あぶらあげ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ	じがいも	キャベツ、ねぎ	
	フォカッチャ			フォカッチャ（卵なし）		
6月 土	チキンシチュー	○	とりにく	じがいも、あぶら、さとう、こむぎこ	バセリ、セロリ、にんじん、たまねぎ、しょうが、ににく、マッシュルーム水煮、ホールトマト、トマトピューレ	
	ツナサラダ		ツナ	あぶら、さとう	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ	
	みかん				★みかん	
7月 日	チキンカレーライス	○	とりにく	ごめ、米粒麦、あぶら、じがいも、こむぎこ、さとう	ににく、しょうが、たまねぎ、にんじん、トマトケチャップ、ダイストマト	622 kcal 20.2 g
	わかめサラダ		カットわかめ	あぶら、ごまあぶら、さとう	にんじん、だいこん、キャベツ	
	かき 桔				かき	
8月 火	菜飯	○	とりひきにく	ごめ、米粒麦、あぶら、ごまあぶら	しょうが、にんじん、ほししいたけ、チンゲン菜	651 kcal 26.4 g
	なあね 生揚げの中華素		とりにく、★なまあげ	さとう、オイスターソース、かたくりこ、ごまあぶら	しょうが、ににく、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、こまつな	
	フルーツポンチ		こなかんてん、アガー	さとう	★みかんかん、★ももかん、★ももかん、ナタデココ、★白ぶどうシチーズ、レモン	
9月 水	ナンのチーズカレートースト	○	とりひきにく、★ビザチーズ	ナン（卵食がない）、あぶら、さとう、こむぎこ	ににく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、★りんごピューレ、バセリ	634 kcal 25.1 g
	マセドアンサラダ			じがいも、あぶら、さとう	にんじん、きゅうり、冷凍ホールコーン、たまねぎ	
	コーンチャウダー		とりにく、★ぎゅうにゅう	あぶら、こむぎこ	セロリ、ににく、たまねぎ、にんじん、バセリ、冷凍ホールコーン、クリームコーン	
10月 木	ごはん	○		ごめ		633 kcal 30.8 g
	鮭のごまみそだれ		さけ、みそ	さとう、すりごま	しょうが	
	野菜の塩昆布あえ		ツナ、塩昆布	ごまあぶら	キャベツ、きゅうり	
11月 金	じる だまこ汁	○	とりにく、かつお薄削り節、こんぶ	だまこもち、あぶら	しょうが、にんじん、だいこん、はくさい、ごぼう、えのきだけ、ねぎ	
	りんご				★りんご	
	ごはん			ごめ		
12月 金	いかのレモンじゅうゆ	○	いか	かたくりこ、米粉、あぶら、さとう	レモン	592 kcal 30.3 g
	ツナあえ		ツナ		こまつな、だいこん、キャベツ	
	かきたま汁		とりにく、★とうふ、★たまご、かつお薄削り節、こんぶ	かたくりこ	にんじん、えのきだけ、ねぎ、ほうれんそう	
13月 月	キヤベすき丼	○	○ぶたにく、★とうふ	ごめ、しらたき、あぶら、さとう、かたくりこ	にんじん、キャベツ、ねぎ、こまつな	603 kcal 26.5 g
	じやが芋と白菜のみそ汁		カットわかめ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ	じがいも	はくさい、ねぎ	
	お葉子な目玉焼き		こなかんてん、★ぎゅうにゅう、★カルビス		★ももかん（ハーフ）	
14月 火	むぎ 麦ごはん	○		ごめ、米粒麦		538 kcal 22.5 g
	ししゃもの南蛮漬け		★ししゃも	かたくりこ、米粉、あぶら、さとう、ごまあぶら	ねぎ	
	ごまあえ			さとう、すりごま	はくさい、こまつな、だいこん	
15月 水	キャベツと大根のみそ汁	○	みそ、かつお薄削り節、こんぶ		キャベツ、えのきだけ、だいこん	
	お葉子な目玉焼き				★みかん	
	むぎ 麦ごはん					
16月 木	ごまあえ	○				
	キャベツと大根のみそ汁					
	みかん					
17月 水	五目チャーハン	○	○ぶたひきにく、○焼き豚	ごめ、米粒麦、ごまあぶら、あぶら	ににく、しょうが、にんじん、ねぎ、グリンピース	554 kcal 24.7 g
	鶏団子のスープ		とりひきにく、レンズまめ	かたくりこ、緑豆はるさめ	しょうが、ねぎ、にんじん、ほししいたけ、こまつな	
	黒糖大豆		★りいだいす	さとう、くろざとう、あぶら		
18月 木	ツナのおろしスパゲティ	○	ツナ、きざみのり	スパゲッティ、オリーブ油、あぶら	ににく、しょうが、たまねぎ、えのきだけ、だいこん、こまつな	602 kcal 21.3 g
	ボテトとコーンのサラダ			じがいも、さとう、ノンエッグマヨネーズ、あぶら	にんじん、きゅうり、コーン	
	スノーボール			こむぎこ、コーンスター、粉糖、★バター		
19月 金	ゆかりごはん	○		ごめ、米粒麦、ごま	ゆかり	619 kcal 29.0 g
	ぶり大根		ぶり	かたくりこ、あぶら、こんにゃく、さとう	しょうが、だいこん、ほししいたけ、さやいんげん	
	たんこ 豆腐と卵のスープ		とりにく、★たまご、★とうふ、かつお薄削り節、こんぶ	じがいも、かたくりこ	にんじん、ねぎ、チンゲン菜	
20月 月	ごはん	○		ごめ		601 kcal 30.8 g
	きんめだいのゆず味噌焼き		きんめだい、みそ	さとう		
	おかかあえ		おかか		こまつな、にんじん、キャベツ	
21月 火	とじこ 豚汁	○	○ぶたにく、★あぶらあげ、★とうふ、みそ、こんぶ、かつお薄削り節	あぶら、こんにゃく、ごま油	しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、かぼちゃ、ほししいたけ、ねぎ	
	みかん				★みかん	
	カレー麻婆豆腐		とりひきにく、★押し豆腐、みそ	ごめ、米粒麦、あぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ	ににく、しょうが、たまねぎ、にんじん、れんこん、ほししいたけ、にら、ねぎ	596 kcal 22.0 g
22月 水	春雨中華サラダ	○		緑豆はるさめ、あぶら、ごまあぶら、さとう、ごま	だいこん、にんじん、キャベツ、こまつな	
	りんごかん			さとう	★りんごジュース	
	ジョア		★ジョア（ブレーン）			656 kcal 24.1 g
23月 木	スパゲティミートソース	○	とりひきにく、★こなチーズ	スパゲッティ、オリーブ油、あぶら、さとう、こむぎこ	ににく、しょうが、セロリ、マッシュルーム水煮、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、トマトケチャップ	
	コーンサラダ			あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	
	ガトーショコラ		★ぎゅうにゅう、★クリーム	こむぎこ、さとう、★バター、粉糖	ココア（乳食がない）	

※アレルギー食品には記号を表示しています。

※都合により献立や使用食材を変更する場合があります。

※給食だより、キャベツクイズの答え→②き