



# 12月こんだてひょう



日	牛乳	献立名	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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1月		にんじんごはん		こめ、さとう	にんじん	608 kcal	
		ちぐさやき	ぶたにく、だいず、たまご	あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	28.8 g	
		れんこんのきんぴら	さつまあげ	あぶら、さとう	れんこん、さやいんげん、にんじん	17.0 g	
		さつまじる	みそ、ぶたにく	あぶら、さつまいも	だいこん、ごぼう、ねぎ	2.7 g	
2火		ココアあげパン		ココアパン、あげあぶら、さとう		609 kcal	
		チキンサラダ		とりにく	あぶら、ごまあぶら、さとう	きゅうり、キャベツ、にんじん	24.7 g
		ボルシチ	ぶたにく	じゃがいも、あぶら	にんにく、たまねぎ、セロリ、にんじん、キャベツ、ピーズ、トマト、ケチャップ、パセリ	23.6 g	
		ボルシチは、ウクライナなど寒い地域でよく食べられている煮込み料理です。豚肉と一緒に野菜もたっぷり食べられます。ピーズを使用し、赤く仕上げます。					2.6 g
3水		ジョア(プレーン)	ジョア			728 kcal	
		こめこのクリームスープスパゲティ	とりにく、ぎゅうにゅう、チーズ、クリーム	スパゲッティ、バター、あぶら	にんにく、にんじん、たまねぎ、こまつな	25.9 g	
		フレークサラダ		コーンフレーク、さとう、あぶら	キャベツ、こまつな、もやし、コーン	28.5 g	
		レモンケーキ	たまご、ぎゅうにゅう	こむぎこ、バター、あぶら、さとう	レモン	1.6 g	
4木		ごはん		こめ		615 kcal	
		いわしのつつに	いわし	さとう	しょうが、うめぼし	37.4 g	
		かぶとキャベツのこうみあえ			かぶ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが	18.5 g	
		とんじる	とうふ、ぶたにく、みそ	さといも、こんにゃく、あぶら	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	3.0 g	
5金		カレーライス	ぶたにく	こめ、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、セロリ、ケチャップ	583 kcal	
		そうめんかぼちゃのすのもの	しらす	さとう	そうめんかぼちゃ、もやし、きゅうりにんじん	20.2 g	
		りんご			りんご	15.5 g	
						2.3 g	
8月		ごはん		こめ		615 kcal	
		ぶりのてりやき	ぶり	さとう、でんぷん		30.3 g	
		やさしいいそあえ	のり	さとう	もやし、にんじん、こまつな	22.7 g	
		すりごまみそしる	あぶらあげ、とうふ、みそ	ごま	ほんしめじ、えのきたけ、こまつな	2.6 g	
9火		ばらてんどん	えび	こめ、でんぷん、あげあぶら、さとう、こむぎこ	まいたけ、さやえんどう	567 kcal	
		キャベツのおかかあえ	おかかけずり	さとう	キャベツ、にんじん	23.8 g	
		けんちんじる	とうふ	こんにゃく	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、こまつな、ほししいたけ	15.7 g	
						2.4 g	
10水		ごはん		こめ		590 kcal	
		ハンバーグ	とうふ、ぶたにく、みそ、たまご、	あぶら、パンこ	たまねぎ、にんじん、ケチャップ	25.5 g	
		にんじんサラダ	ツナ	ごま、あぶら、さとう	にんじん、きゅうり、もやし、レモン	19.4 g	
		やさしいスープ		バター	たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン、パセリ	2.1 g	
11木		みそラーメン	ぶたにく、なると、みそ	ちゅうかめん、あぶら、ラード、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にら、にんじん、もやし、ねぎ、コーン	582 kcal	
		はるまき	ぶたにく	はるまきのかわ、はるさめ、でんぷん、あぶら、さとう	にら、にんじん、もやし	21.4 g	
		だいこんのちゅうかあえ		ごま、あぶら、さとう	だいこん、きゅうり、にんじん、とうがらし	24.2 g	
						2.6 g	
12金		キャベすきどん	ぶたにく	こめ、しらたき、あぶら、さとう、でんぷん	しょうが、ねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな	519 kcal	
		だいこんとみずなのサラダ	ツナ	ごま、あぶら、さとう	だいこん、みずな、たまねぎ	20.6 g	
		ラフランス			ラフランス	13.6 g	
		『キャベすき丼』は、市内の保育園・小学校・中学校で実施する地産産物を使用した共通献立です。市内農家の田倉さんからキャベツを届けていただきます。					1.7 g
15月		ごはん		こめ		663 kcal	
		すきやきに	とうふ、ぶたにく	しらたき、あぶら、さとう	にんじん、ねぎ、はくさい、ほししいたけ	32.5 g	
		ひつつみ	とりにく、あぶらあげ	しらたまこ、こむぎこ	だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ	19.4 g	
		みかん(はれひめ)			みかん	2.1 g	
16火		コーンライス		こめ、あぶら	コーン	603 kcal	
		なまあげのチーズやき	なまあげ、ぶたにく、みそ、チーズ	あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、にんにく、セロリ、ケチャップ	25.3 g	
		こまつなときのこのスープ	とりにく	あぶら	にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、エリンギ、こまつな	22.5 g	
		【カルシウム強化メニュー】1食で約470mgのカルシウムが補給できます。生揚げや小松菜は、カルシウムが豊富です。					2.3 g



