



12月 予定献立表



| 日(曜) | こんだて | おもなしょくひん | | | 栄養価 | |
|-------|----------------|----------------------------|--------------------|-----------------------------------|-------------|----------|
| | | 血や肉になるたべもの | エネルギーになるたべもの | 体の調子を整えるたべもの | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
| 1(金) | パンズパン | | パン | | 666 | 25.6 |
| | ハンバーガーのぐ | ハンバーグ | | キャベツ | | |
| | カーポロネロのミネストローネ | ベーコン あさり | じゃがいも こめこ | カーポロネロ にんじん たまねぎ にんにく | | |
| | りんご | | | りんご | | |
| | | ぎゅうにゅう | | | | |
| 4(月) | くわいごはん | とりにく あぶらあげ | こめ | くわい にんじん | 640 | 24.8 |
| | キピナゴのかりかりあげ | きびなご | あぶら | | | |
| | しらたまだんごじる | ぶたにく なると | しらたまだんご | いわつきねぎ たまねぎ キャベツ | | |
| | はくさいのごまあえ | | ごま | はくさい こまつな | | |
| | | ぎゅうにゅう | | | | |
| 5(火) | ターメリックライス | | こめ | ↓だいこん しめじ↓ | 679 | 22.5 |
| | ふゆやさいのカレー | とりにく | さつまいも | にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト | | |
| | フルーツヨーグルト | ヨーグルト | | バナナ みかん パイン もも | | |
| | | ぎゅうにゅう | | | | |
| 6(水) | むぎごはん | | こめ むぎ | | 623 | 23.2 |
| | いわつきねぎのすきやき | ぶたにく やきどうふ | しらたき | いわつきねぎ にんじん はくさい しめじ さやえんどう | | |
| | ゆかりあえ | | | キャベツ きゅうり あかじそ | | |
| | のりのつくだに | のり | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | | | | |
| 7(木) | はちみつレモン toast | | パン マーガリン はちみつ | レモン | 730 | 20.2 |
| | ミートボールのやさいスープ | ミートボール | じゃがいも | セロリ たまねぎ にんじん かぶ パセリ チンゲンサイ | | |
| | はなやさいのゆでもの | | マヨネーズ | カリフラワー ブロッコリー コーン きゅうり | | |
| | | ぎゅうにゅう | | | | |
| 8(金) | ちゃめし | ↓ちくわ なまあげ こんぶ↓ | こめ | | 658 | 24.9 |
| | おでん | うすらたまご つみれ がんもどき | じゃがいも こんにゃく | にんじん だいこん | | |
| | キャベツのごまみそ | | ごま | キャベツ もやし こまつな | | |
| | | ぎゅうにゅう | | | | |
| 11(月) | げんまいごはん | | こめ もちこめ | ↓チンゲンサイ↓ | 661 | 27.7 |
| | とうふのちゅうかに | とうふ ぶたにく ほたて | | にんじん たまねぎ だけのこ ほししいたけ | | |
| | はるさめサラダ | | はるさめ ごま | もやし キャベツ にんじん | | |
| | | ぎゅうにゅう | | | | |
| 12(火) | チキンライス | とりにく | こめ | にんじん エリンギ たまねぎ グリンピース | 635 | 25.1 |
| | きのこたっぷりスープ | ベーコン | | もやし たまねぎ しめじ えのき たもぎだけ こまつな | | |
| | おまめのデザート | たまご なまクリーム | ごま しろはなまめ パター こむぎこ | | | |
| | | ぎゅうにゅう | | | | |
| 13(水) | とろろこんぶうどん | たまご かまぼこ あぶらあげ とろろこんぶ | うどん | いわつきねぎ にんじん | 697 | 29.5 |
| | さといものそばろに | とりにく だいず | さといも | しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん | | |
| | おかかいため | かつおぶし | | だいずもやし | | |
| | | ぎゅうにゅう | | | | |
| 14(木) | ごはん | | こめ | | 645 | 24.9 |
| | ホキのゆずあんかけ | ホキ | あぶら | ゆず | | |
| | こしねじる | ぶたにく | こんにゃく | だいこん にんじん しいたけ ながねぎ | | |
| | なめだけあえ | | | ほうれんそう キャベツ もやし えのき | | |
| | | ぎゅうにゅう | | | | |
| 15(金) | クリームスパグッティ | とりにく いち ほたて あさり チーズ ぎゅうにゅう | スパグッティ パター 小麦粉 | たまねぎ パセリ | 652 | 34.7 |
| | キャベツいりつくね | つくね | | キャベツ | | |
| | むらくもじる | わかめ たまご あおのり | | にんじん にら ながねぎ | | |
| | | ぎゅうにゅう | | | | |
| 18(月) | むぎごはん | | こめ むぎ | ↓だけのこ はくさい ながねぎ↓ | 698 | 23.9 |
| | キムたまどんぐ | ぶたにく たまご | | しょうが にんじん たまねぎ にんにく にら | | |
| | くきわかめのナムル | くきわかめ | ごま | だいずもやし えのき にんにく | | |
| | バナナ | | | バナナ | | |
| | | ぎゅうにゅう | | | | |
| 19(火) | いわつきごはん | | こめ | | 697 | 23.9 |
| | いわしのかばやき | いわし | あぶら | | | |
| | どさんこじる | ぶたにく とうふ | じゃがいも | コーン ながねぎ たまねぎ にんじん にんにく | | |
| | きんぴらごぼう | | こんにゃく ごま | れんこん ごぼう にんじん | | |
| | | ぎゅうにゅう | | | | |
| 20(水) | いものミートソースグラタン | ぶたにく だいず | じゃがいも こめこ | にんにく トマト にんじん たまねぎ パセリ | 649 | 29.7 |
| | ポトフ | とりにく | さといも | かぶ だいこん チンゲンサイ たまねぎ にんじん セロリ こまつな | | |
| | ほうれんそうのサラダ | ツナ | ごま | ほうれんそう キャベツ | | |
| | セレクトケーキ | | ケーキ | | | |
| | | ぎゅうにゅう | | | | |

- ・この献立表において食材は基本、使用している献立名と同じ行に書かれています。
- ・使用食材が欄に入りきれない場合は、その上下の空欄を使います。その際は、↑や↓のマークで示します。
- ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
- ・料理の作り方や、加工食品の食材等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。

4日に4年生が地元野菜の「くわい」の下処理をする体験学習をします。
くわいは、給食室でくわいご飯として炊き上げます。

ラッキーにんじんのマーク



今月のラッキー人参は7日の野菜スープに入っています

7日の花野菜のゆでものには、ひまわり学園で育てたカリフラワーを活用します。
12月が旬の地元野菜「岩槻ねぎ」を直接、地域の生産者の方から仕入れます。