



12月 予定献立



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(月)	ごはん	かいそうエキス	こめ		619	21.3
	くきわかめのつくだに	くきわかめ	くろざとう			
	さんまのしょうがに	さんま こんぶ		いわつきねぎ しょうが		
	たっぶりきのこじる		こめこマカロニ	にんじん はくさい ごぼう えのき しめじ ↑まいだけ ながねぎ こまつな↑		
2(火)	ごはん	かいそうエキス	こめ		645	23.3
	なまあげのカレーに	ぶたにく なまあげ	こむぎこ パター ジャがいも	にんじん たまねぎ ながねぎ グリンピース		
	はるさめサラダ		はるさめ こま	だいこん きゅうり にんじん こまつな		
		ぎゅうにゅう				
3(水)	ごはん	かいそうエキス	こめ		658	24.3
	ししゃものやくみソース	ししゃも	あぶら	いわつきねぎ にんにく しょうが		
	かぼちゃすいとん	ぶたにく あぶらあげ	こむぎこ	ほうれんそう だいこん しめじ にんじん かぼちゃ		
	もみ우리	わかめ	こま	きゅうり キャベツ		
4(木)	ごはん	かいそうエキス	こめ		625	25.3
	にしよとんのぐ	たまご とりにく	こま	れんこん しょうが		
	みぞれじる	ぶたにく	さといも	だいこん にんじん ながねぎ こまつな		
	みかん			みかん		
5(金)	ゆきふるあげパン		パン あぶら さとう		665	22.5
	まめとぎよにくソーセージのトマト	ぎよにくソーセージ だいす	ひよこまめ ジャがいも とうにゅうクリーム	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト		
	こまつなとワカメのサラダ	わかめ	こま	こまつな きゅうり コーン		
		ぎゅうにゅう				
8(月)	ごはん	かいそうエキス	こめ		666	25.1
	おやこに	たまご とりにく		にんじん たけのこ たまねぎ ほししいだけ グリンピース		
	シャリシャリだいがく	だいす	さつまいも こめこ あぶら こま			
		ぎゅうにゅう				
9(火)	いわつきごはん	かいそうエキス	こめ		618	26.4
	さわらのゆずしおこうじやき	さわら		いわつきねぎ だいこん ごぼう にんじん ほうれんそう		
	みそけんちんじる	とうふ	さといも こんにゃく	キャベツ きゅうり		
	ツナサラダ	ツナ	マヨネーズ			
10(水)	スタミナラーメン	ぶたにく	ちゅうかめん	にんにく しょうが にんじん もやし コーン たら	627	26.5
	あげいも		ジャがいも あぶら			
	ナムル		こま	だいすもやし だいこん きゅうり にんにく しょうが		
	りんご			りんご レモン		
11(木)	ごはん	かいそうエキス	こめ		606	28.7
	すきやきぶうに	ぶたにく とうふ	しらたき	いわつきねぎ にんじん はくさい えのき しめじ		
	ビーンズサラダ	だいす とりにく	たいしょうきんときまめ ひよこまめ	たまねぎ きゅうり キャベツ		
		ぎゅうにゅう				
12(金)	こんぶごはん	かいそうエキス とりにく こんぶ あぶらあげ	こめ	しょうが ほししいだけ にんじん グリンピース	607	23.8
	くわいのすあげ		あぶら	くわい		
	つみれだんこスープ	つみれ とうふ		たまねぎ にんじん ごぼう チンゲンサイ ながねぎ こまつな		
		ぎゅうにゅう				
15(月)	コッペパン		パン		625	30.2
	スラッピージョー	ぶたにく	ひよこまめ こめこパンこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム		
	みどりのとうにゅうポターージュ	ハム だいす とうにゅう	しろはなまめ こめこ	コーン えだまめ ほうれんそう たまねぎ パセリ		
	もも			もも		
16(火)	いとときのこのごはん	かいそうエキス とりにく あぶらあげ	こめ さつまいも こんにゃく こま	にんじん ごぼう ほししいだけ まいだけ しめじ	626	27.6
	いかのかりんあげ	いか	でんぷん あぶら くろざとう			
	にらたまじる	たまご		いわつきねぎ にんじん たら		
		ぎゅうにゅう				
17(水)	パプリカライス	かいそうエキス	こめ とうにゅうバター		616	27.1
	さけのフレークやき	サケ こおりとうふ チーズ	コーンフレーク マヨネーズ			
	はなやさいサラダ			ブロッコリー カリフラワー きゅうり キャベツ たまねぎ		
	コーンフレーク(ヨーグルト)	ヨーグルト	コーンフレーク			
18(木)	やきそば	ぶたにく	ちゅうかめん	キャベツ もやし にんじん たまねぎ	611	28
	ジャがいものじっくりに	とりにく ベーコン	ジャがいも	たまねぎ にんじん コーン チンゲンサイ エリンギ		
	しおこんぶあえ	こんぶ	こま	きゅうり はくさい かぶ		
	いもけんぴ		さつまいも			
19(金)	いわつきごはん		こめ		774	21.2
	こえどカレー	とりにく チーズ	さつまいも	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト		
	ほうれんそうのサラダ			ほうれんそう キャベツ コーン		
	こめこカップケーキ	きなこ とうにゅう	こめこ コーンフラワー さとう はちみつ	いちご レモン		
	ぎゅうにゅう		↑とうにゅうバター とうにゅうクリーム↑			

・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らない場合は、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、加工食品の食材料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。



ラッキーにんじんのマーク

今月のラッキー人参は19日のカレーに入っています