

平成 30 年

12月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	土	ご飯 肉じゃが ゆかりの和えもの みそ汁	牛乳 (3時) 苺ジャムケーキ	牛ばら・普通牛乳	精白米・じゃがいも ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・キャベツ りょくとうもやし・切干だいこん 葉ねぎ・いちごジャム
3	月	ご飯 オムレツ風 ジャーマンポテト 冬野菜の豚汁	牛乳 (3時) みかんスコーン	鶏卵・ベーコン・ぶたもも 普通牛乳	精白米・じゃがいも さつまいも ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ トマトケチャブ・ごぼう・葉ねぎ だいこん・みかん缶詰
4	火	ピラフ 魚のカレー焼き 冬野菜のクリームシチュー 果物	牛乳 (3時) きなこマカロニ	ホキ・ベーコン・普通牛乳 きな粉	精白米・片栗粉・じゃがいも マカロニ・スペゲティ	にんじん・たまねぎ・はくさい バナナ
5	水	ご飯 豚肉のゴマみそ焼き キャベツとちくわの和え物 すまし汁	牛乳 (3時) オレンジゼリー	ぶたもも・焼き竹輪・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・いりごま・三温糖	キャベツ・りょくとうもやし にんじん・たまねぎ・乾わかめ みかんジュース・みかん缶詰・寒天
6	木	ご飯 さばの立田揚げ 酢の物 すまし汁	牛乳 (3時) お麸スナック	さば・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・片栗粉・なたね油 車ふ・ソフトマーガリン グラニュー糖	キャベツ・りょくとうもやし 乾わかめ・えのきたけ・にんじん たまねぎ・葉ねぎ
7	金	ご飯 カレーうどん 厚揚げの甘煮 ぶりかけ 果物	牛乳 (3時) ピザトースト	牛もも・生揚げ・削り節 普通牛乳・まぐろ油漬缶詰 プロセスチーズ	精白米・ゆでうどん・いりごま 食パン・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ あおさ・みかん・コーン缶詰粒 トマトケチャブ
8	土	ご飯 豚のしょうが煮 和えもの みそ汁	牛乳 (3時) りんごケーキ	ぶたもも・削り節・普通牛乳	精白米・ホットケーキミックス	はくさい・にんじん・ひじき だいこん・ごぼう・葉ねぎ・みかん ホットケーキミックス
10	月	ご飯 しらあえ じやこぶりかけ けんちん汁 みかん	牛乳 (3時) マーブルケーキ	木綿豆腐・煮干し・普通牛乳	精白米・いりごま・三温糖 生いも板こんにゃく・さといも	キャベツ・りょくとうもやし にんじん・たまねぎ・葉ねぎ 切干だいこん・ぶどうジュース 寒天
11	火	ご飯 鶏肉のから揚げ ナムル すまし汁	牛乳 (3時) ぶどうゼリー	若鶏もも・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・片栗粉・なたね油 しらたき・三温糖	にんじん・たまねぎ・えのきたけ 葉ねぎ・バナナ
12	水	ご飯 魚のマヨネーズ焼 さつまいも甘煮 納豆 かきたま汁	牛乳 (3時) チーズ 果物	ホキ・納豆・鶏卵・普通牛乳 プロセスチーズ	精白米・マヨネーズ さつまいも	だいこん・ごぼう・にんじん たまねぎ・ぶなしめじ・葉ねぎ いちご
13	木	ご飯 さばのごま煮 おから炒り煮 みそ汁	ヤクルト お楽しみおやつ	さば・おから・普通牛乳・鶏卵 生クリーム 乳酸菌飲料	精白米・いりごま・しらたき さといも・薄力粉	にんじん・たまねぎ・はくさい ごぼう・かぼちゃ・葉ねぎ 生しいたけ・きくらげ
14	金	ご飯 すきやき風煮 かぼちゃのオーブン焼き 中華スープ	牛乳 (3時) 玉ねぎとベーコンのパン	牛ばら・木綿豆腐 プロセスチーズ・普通牛乳 ベーコン	精白米・しらたき ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・葉ねぎ キャベツ・りょくとうもやし 乾わかめ・みかん
15	土	ご飯 牛丼 高野の煮物 みそ汁	牛乳 (3時) ココアケーキ	牛ばら・冷り豆腐・普通牛乳	精白米・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ だいこん
17	月	ご飯 親子丼 キャベツのごママヨ和え みそ汁 果物	牛乳 (3時) きなこラスク	若鶏もも・鶏卵・木綿豆腐 普通牛乳・きな粉	精白米・いりごま・マヨネーズ ロールパン・ソフトマーガリン	にんじん・たまねぎ・葉ねぎ キャベツ・りょくとうもやし 乾わかめ・みかん
18	火	ご飯 魚の照りマヨ ひじき煮 かきたま汁	牛乳 (3時) ミルクわらび餅	さば・焼き竹輪・鶏卵 普通牛乳・きな粉	精白米・マヨネーズ	ひじき・にんじん・たまねぎ 葉ねぎ・えのきたけ
19	水	ご飯 鶏肉のカレー焼き 切り干し大根のサラダ 根菜のスープ	牛乳 (3時) マーマレードジャムケーキ	若鶏もも・まぐろ油漬缶詰 普通牛乳	精白米・片栗粉・マヨネーズ ホットケーキミックス	切干だいこん・にんじん キャベツ・だいこん・ごぼう マーマレードジャム

20	木	ご飯 カレイの煮つけ 竹輪の磯辯揚げ もやしスープ	牛乳 (3時) フルーツゼリー	まがれい・焼き竹輪・普通牛乳	精白米・薄力粉・なたね油	あおのり・りょくとうもやし にんじん・たまねぎ みかんジュース・みかん缶詰 もも缶詰
21	金	ホットドック とりの照り焼き コンソメスープ	牛乳 (3時) みかんケーキ	ウインナーソーセージ 若鶏もも・普通牛乳 ホイップクリーム	ロールパン・じゃがいも ホットケーキミックス	トマトケチャブ・キャベツ にんじん・たまねぎ・みかん缶詰
22	土	ご飯 筑前煮 かぼちゃ煮 みそ汁	牛乳 (3時) きなこあめ 果物	鶏もも・焼き竹輪・普通牛乳 きな粉	精白米・生いも板こんにゃく はちみつ	にんじん・ゆでたけのこ・れんこん ごぼう・かぼちゃ・たまねぎ だいこん・葉ねぎ・バナナ
25	火	ご飯 魚のパン粉焼き さつまいもサラダ 中華スープ	牛乳 (3時) きなこクッキー	ホキ・普通牛乳・きな粉	精白米・パン粉・さつまいも マヨネーズ・薄力粉 ソフトマーガリン・砂糖	キャベツ・にんじん・たまねぎ 葉ねぎ・生しいたけ・きくらげ
26	水	ご飯 冬野菜カレー もやしのゴマ酢和え 福神漬 果物	牛乳 (3時) ホットケーキ	牛かたロース・普通牛乳	精白米・いりごま ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・だいこん かぼちゃ・りょくとうもやし キャベツ・福神漬・りんご
27	木	ご飯 鮭の香味焼 ひき肉と豆のトマト煮込み みそ汁	牛乳 (3時) カレースナック	さけ・大豆・牛ひき肉 ぶたひき肉・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・いりごま・じゃがいも 車ふ・ソフトマーガリン	トマトホール缶詰・トマトケチャブ にんじん・たまねぎ・乾わかめ
28	金	ご飯 年越しそば こんにゃくと豚肉炒め 果物	牛乳 (3時) ジャムサンド	ぶたもも・普通牛乳	精白米・そば 生いも板こんにゃく・食パン	葉ねぎ・にんじん・たまねぎ ひじき・みかん・いちごジャム

