

# 松茂町幼稚園, 小・中学校12月分子予定献立表

日	曜日	献立名				材料名(食品名)			栄養価	
		主食	ミルク	てんかぶつ	おかず	あか	みどり	きいろ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
					血や肉, 骨になる	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	上段:小 下段:中	上段:小 下段:中	
1	金	ごはん	牛乳		厚揚げとれんこんの炒め煮 キャベツのゴマネーズ	牛乳 厚揚げ 鶏ひき肉・ちくわ	れんこん・こんにゃく にんじん・こまつな ほうれんそう・キャベツ	米・砂糖 油・マヨネーズ ごま	676 805	24.9 29.6
4	月	ごはん	牛乳	ウスターソースパック	あじフライ 豚汁	牛乳・あじ 豚肉・とうふ 油あげ・赤みそ・白みそ	干しいたけ・たまねぎ にんじん・ごぼう ねぎ	米 油 じゃがいも	683 790	28.2 31.8
5	火	ごはん	牛乳		しゅうまい 冬野菜のあったか春雨スープ	牛乳・しゅうまい ベーコン	ほうれんそう はくさい にんじん	米 マロニー ごま油	679 760	20.3 22.0
6	水	ごはん	牛乳		すき焼き風煮 鶏肉と根菜のつくね	牛乳 豚肉 とうふ・つくね	こんにゃく・はくさい だいこん・たまねぎ えのきたけ	米 ふ 砂糖・油	676 791	26.8 31.9
7	木	小型コッペパン	牛乳	リンゴジャム	焼きそば フルーツヨーグルト	牛乳・豚肉 いか・平天 あおのり・かつお節・ヨーグルト	たまねぎ・もやし・にんじん キャベツ・ピーマン・ミカン パイナップル・もも	パン ちゅうかめん りんごジャム	621 776	27.3 34.1
8	金	ごはん	牛乳		ハヤシライス コールスローサラダ	牛乳 豚肉 チーズ・チキンハム	たまねぎ・にんじん キャベツ・コーン きゅうり	米 じゃがいも コーンクリームドレッシング	669 816	21.1 25.4
11	月	ごはん	牛乳		豆腐の中華風煮 焼きギョーザ	牛乳・とうふ 豚肉・えび 焼きギョーザ	たまねぎ にんじん たけのこ・チンゲンサイ	米・油 砂糖・でん粉 ごま油	622 771	24.9 30.8
12	火	ごはん	牛乳		さわらのごまみそかけ 豚肉と大根の煮物	牛乳・さわら 赤みそ・豚肉 厚揚げ・平天	こんにゃく だいこん にんじん・さやいんげん	米 砂糖 ごま	686 809	32.7 38.6
13	水	ごはん	牛乳		親子どんぶりの具 ごぼうサラダ	牛乳・鶏肉・卵 かまぼこ ツナ	たまねぎ・しめじ ねぎ・ごぼう キャベツ・コーン	米 砂糖 ごまドレッシング	642 793	26.4 32.3
14	木	きなこ揚げパン	牛乳		ミートボール 野菜ゴロゴロコンソメスープ	牛乳・ミートボール きなこ ベーコン・だいず	コーン・にんじん チンゲンサイ・たまねぎ れんこん	パン 油 砂糖	635 829	23.8 31.5
15	金	ごはん	牛乳	味付けのり	五目煮 野菜サラダ	牛乳・鶏肉 ちくわ・チキンハム のり	こんにゃく・たまねぎ にんじん・グリーンピース キャベツ・きゅうり・コーン	米・じゃがいも 砂糖・油 和風ドレッシング	641 759	23.5 27.5
18	月	ごはん	牛乳		豚肉のみそ煮 ほうれん草のツナ和え	牛乳・豚肉 厚揚げ・赤みそ ツナ	こんにゃく・にんじん たけのこ・さやいんげん ほうれんそう・キャベツ・コーン	米 じゃがいも 砂糖・ごま	658 776	27.0 32.7
19	火	ごはん	牛乳		いわしみぞれ煮 大根の激ウマ炊いたん	牛乳・いわし 豚肉 とうふ・平天	だいこん にんじん ねぎ	米 砂糖 ごま油	649 763	28.7 34.3
20	水	ごはん	牛乳		鶏肉のねぎソースかけ さつま汁	牛乳・鶏肉 油あげ・赤みそ 白みそ	ねぎ・にんじん ごぼう・こんにゃく だいこん・しめじ	米・でん粉 砂糖・ごま油 ごま・油・さつまいも	685 813	24.9 29.7
21	木	コッペパン	牛乳	ブルーベリージャム	豆腐とえびのチリソース煮 かぼちゃ入りオムレツ	牛乳 豚肉・卵 とうふ・えび	たまねぎ・かぼちゃ にんじん たけのこ・干しいたけ	パン でん粉 ブルーベリージャム	662 780	31.9 42.6
22	金	ごはん	牛乳	クリスマスカップデザート マイティソース	もみの木ハンバーグ ABCマカロニスープ	牛乳・ハンバーグ ベーコン	たまねぎ にんじん コーン・チンゲンサイ	米 マカロニ クリスマスカップデザート	710 787	23.0 24.6
								小学校中学年基準	650	24.0
								中学校 基準	830	30.0

※材料その他の理由による変更をご了承ください。

2学期最後の給食は、「クリスマス献立」です。クリスマスツリーに使われるもみの木の形をしたハンバーグに、英字のマカロニが入ったスープ、クリスマスをイメージしたカップデザートが出る予定です。

